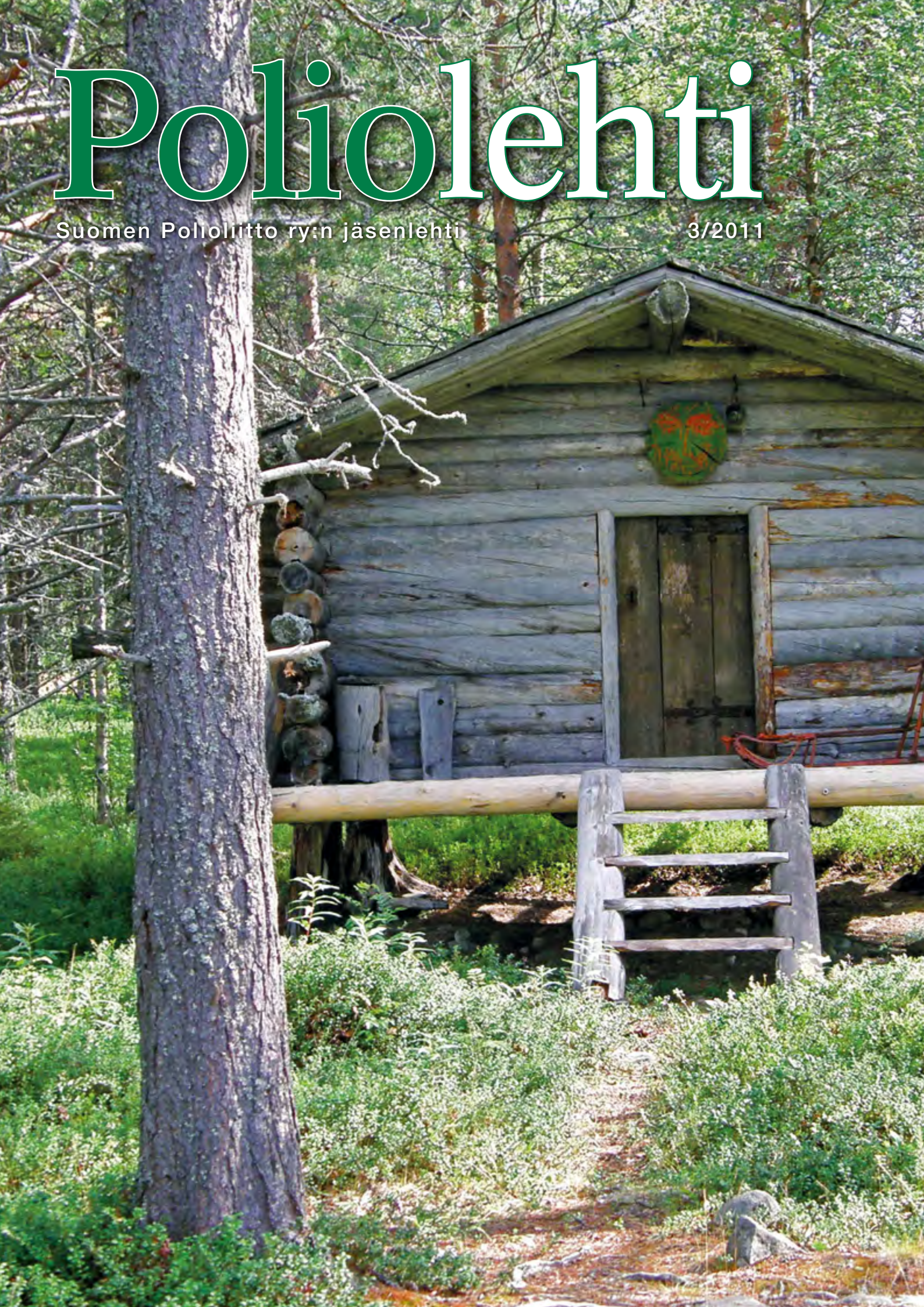


Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

3/2011



Kansainvälinen verkostoituminen poliotoiminnassa

Kööpenhaminan poliokonferenssissa 31.8.2011 pidetyssä luenossa Euroopan Poliounionin puheenjohtaja Johan Bijttebier perusteli monin eri tavoin sitä, miksi meidän on seurattava aikaamme ja saatava poliioselvitykset verkostoitumaan mahdollisimman laajasti. Tavoitteena on parantaa poliioselvitysten asemaa ja selvittää ja ratkaista ongelmia. Tavoitteet ovat myös muita kuin lääketieteellisiä. Esimerkiksi vaikuttaminen yhteiskunnallisiin päätöksiin ja vaikkapa arkkitehteihin on tärkeää.

On valittava perspektiivi, jolla vaikutetaan. Toinen on tieteen lääketieteellinen näkökulma ja vaikuttaminen. Sen osia ovat lääketieteen kehitys, hoidon kehitys, ja psykologinen asennoituminen pelkoineen, toivottomuuksineen ja jämähtämisineen. Toinen tie on kokonaiselämäntavan seuranta, toivon, tulevaisuuden, rahoituksen ja elämäntapojen muutosten tarkastelu. Se ei ole pelkkien sosiaalisten asioiden seuraamista, vaan myös tulevaisuuteen katsomista.

Näissä molemmissa tilastojen tutkiminen on tärkeää. Millainen on eri maiden terveydenhoito, lukutaito tai eliniän pituus? Mihin eri maissa pistetään rahaa? Kysely-

tutkimukset ovat suhteellisen halpoja, mutta niiden on oltava yhteismitallisia ja luotettavia. Tahtoisimme tietää, miten ongelmat ratkaistaan ja edullisesti tietenkin.

Bijttebier painotti, että parhaimmat poliolääkärit ovat niitä uteliaita ja on aivan turha hokema, että lääkärit eivät tiedä mitään poliosta. Tietoa on, mutta sitä pitää itsekin vaivautua hakemaan. Enää ei vanhanaikainen ”kyllä lääkäri tietää, potilas pitääköön suunsa supussa” toimi missään, sillä tietoja ja vaihtoehtoja hoidoissa on paljon. Lääkärit ovat verkostoituneet monin eri tavoin, EPU:n yksi tavoitte onkin saada poliolääkärit verkostoitumaan.

Myös poliioselvitysten ja ryhmien verkostoituminen on tärkeää. Meidän tehtävämme ja vahvuutemme on keskustellen synnyttää parhaimmat ja hyödyllisimmät verkostot ja internet-verkot.

Mitä siis uusilta yhteistoimintaverkoilta halutaan? Mielipiteensä voisivat esittää niin poliioselvitykset, yleisö kuin poliitikotkin. Poliitikothan säättävät lait, hoitavat kuntoon monenlaiset asiat kuten esim. koululaitoksen kasvatuksen suunnan ja sosiaalilainsäädännönkin. Me taas voimme vaikuttaa äänestämällä ja ottamalla yhteyttä heihin.

Kun toimimme, meistä tulee vahvoja, voimme ylittää ne barrikadit, jotka on ylitettävä. Niitähän riittää, raha, ennakkoluulot ja monet ongelmat. On tehtävä sittenkin pidemmälle ulottuvat suunnitelmat, kuin monissa maissa nyt ajatellaan. Poliioselvitysten omaehtoinen auttaminen tarvitsee apua, rahaa, näköaloja ja suuntien valintaa. Meillä on tietoa, kokemusta, ihmisiä, ryhmiä, teemme oikeita asioita. Sanalla sanoen, we can eli me osamme!

Tavoitteemme on laajentaa monenlaisia verkkoja. EPU kampanjoi: **Me olemme vielä täällä.** Suomesta seminaarin apuvälinäytellyn suurella seinällä olikin esiteltävänä kolme poliioselvitystä: Ulla Kurvinen, Olavi Markus ja Leo Hänninen, joiden elämää kuvaavat suuret esitteet olivat näyttelyn ensimmäisinä. Tämä kampanja siis jatkuu vielä muissakin maissa.

Voimme ajatella positiivisesti, koota voimamme, ”tappaa dinosaurus” ja kaikki muutkin myytit. Tämän syksyn tunnuslause voisi olla: Ajattele maailmanlaajuisesti, toimi paikallisesti.

Tuula Pukkila



Suomen Poliohuolto ry:n nykyinen puheenjohtaja Leo Hänninen sai Sosiaali- ja terveysturvan keskusliiton hopeisen ansiomerkin kiitokseksi jo 16 vuotta jatkuneesta työstään Suomen Poliohuolto ry:n

hallituksessa. Leo on toiminut hallituksen sihteerinä ja varapuheenjohtajana ennen puheenjohtajuutta.

Poliiolehti onnittelee ansiomerkin saajia.



Kannen kuva
Aarni Luhtala

Poliiolehti

Julkaisija:
Suomen Polioliitto ry

Päätoimittaja:
Birgitta Oksa

Toimitus:
Kumpulantie 1 A 6 krs.
00520 Helsinki

puh. 09 - 686 0990
fax 09 - 6860 9960

sähköposti:
birgitta.oksa@polioliitto.com

Lehti ilmestyy
4 kertaa vuodessa

Ilmoitusmyynti
NetConnection Oy
Puh. 09 547 4100
Gsm: 050 540 2557
samira.taina@netconn.net

Mainosilmoitusaineistot
studio@akarjalainen.net

Taitto
Antero Karjalainen

Paino
MIKTOR Oy
ISSN 1237-2781



Sisältö

Auttaminen alkaa läheltä: lipasvahteja tarvitaan	4
Polion myöhäisoirot - tämän päivän haaste	6

Uutisia

Tampereen Kuntouttamislaitokselle kuuluu kummia: Elvi eläkkeelle!	8
Kerhotoiminta Kemin seudulla käynnistyi	9
Euroopan Poliounioni - valmiina haasteisiin	10
Päätähuimaavat seikkailut, savolaisessa ihmemaassa	12
”Riemurahat” Mustiossa	13
Tuli on irti	14
Tarjolla pieniä ja suuria tehtäviä vapaaehtoisena.	15
Näin meillä Tampereen osastossa kevät- ja kesäaikaa on vietetty!	29

Kurssi uutisia

SuoMyrtin arvoitus ja muita seikkailuja	16
Yhdessä Lehtimäellä	18
Porukalla Lankarissa	22
Kroppaa kurittaen, mieltä virkistäen	23
Savon osaston kuntotapahtuma	24
Hullun Poron Taivaan Valkeissa 1- 4.8.2011	30
Punkaharju poliokurssi 29.8.2011 – 17.9.2011	33
Heku-Ruissalo	34

Muuta

Meirän sakille	5
Ruudukko	20
Rauman vinkkelist	25
Minun polioni	26
Liikuntaesteiset lentoliikenteessä?!	32
Osastot tiedottaa	36
Suomen Poliohuollon puolelta	38
Muistokirjoitukset	38

Ansio-merkkejä

Suomen Poliohuolto ry muisti pitkäaikaisia hallituksensa jäseniä Sosiaali- ja terveysturvan keskusliiton ansiomerkeillä. Ansioimerkin saivat Anna-Liisa Hillo, Leo Hänninen ja Jussi Mäki-Petäys.

Anna-Liisa Hillo on ollut yhdistyksen jäsen jo 52 vuotta ja hallituksen jäsenenä yhteensä 37 vuotta. Jussi Mäki-Petäyksellä jäsenyysvuosia on takana 51, hallitusvuosia takana 44 ja tehtävät yhdistyksen hallinnossa jatkuvat. Jussi on tullut tutuksi monelle myös Kaislarannan isäntänä ja palvelutalon johtajana.

Anna-Liisa Hillo ja Jussi Mäki-Petäys paljettiin kultaisella ansiomerkillä.

Auttaminen alkaa läheltä: lipasvahteja tarvitaan

Suomen Polioliitto ry on mukana valtakunnallisessa presidentinvaalien aikana järjestettävässä Pieni Ele-keräyksessä helmikuussa 2012.

Keräyksessä on mukana 18 kotimaista vammais- ja terveysjärjestöä. Keräys järjestetään valtakunnallisesti äänestyspaikoilla, vaalien yhteydessä. Keräyksen historia ulottuu aina vuoteen 1907, jolloin ensimmäisten eduskuntavaalien yhteydessä kerättiin varoja



Pentti Lehtone kutsuu kaikki mukaan lipasvahdeiksi.

tuberkuloosin vastustamiseen. Siitä lähtien keräys on järjestetty aina valtakunnallisten vaalien yhteydessä.

Kerätyt lahjoitukset menevät kotimaisen vammais- ja terveysjärjestöjen hyväksi.

Suomen Polioliitto ry käyttää saamansa keräysvarat pääasiassa alueellisen ja valtakunnallisen neuvontapalvelutoiminnan ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Lahjoitukset ovat erityisen tärkeitä pienille vammaisjärjestöille ja paikallisyhdistyksille, jotka voivat niiden avulla järjestää

mm. vertaistukiryhmiä, tiedotusta ja virkistystoimintaa.

Lipasvahteja tarvitaan paljon, sillä juuri vapaaehtoisten lipasvahtien avulla keräys käytännössä toteutetaan. Lipasvahdiksi voi ilmoittautua, vaikka ei olisikaan järjestön jäsen. Auttaminen alkaa läheltä.

Tule mukaan lipasvahdiksi

Suomen Polioliiton jäsenjärjestöt paikallisosastoineen ovat aktiivisesti mukana keräyksessä. Keräyspaikkoja on paljon, joten kaikkien apu on tarpeen. Tule sinäkin mukaan. Tarvitaan vain ystävällinen asenne ja innostunut mieli. Ota rohkeasti yhteyttä omaan poliojärjestösi, paikallisosastosi tai Polioliittoon. Yhteystiedot löytyvät nettisivuiltamme www.polioliitto.com tai saat ne soittamalla puh. 09-6860990.

Lipasvahtina, lippaan äärellä voi istua haluamansa ajan. Jo muutaman tunnin työllä on suuri merkitys. Kerääjät kertovat, että lipasvahtina oleminen tuntuu mukavalta tavalta auttaa tärkeäksi kokemaansa asiaa. Palkkioksi saa ainakin hyvän mielen. Lipasvahtina toimiminen on pieni ele, jolla käytännön elämässä voimme auttaa muita meitä lähellä olevia, jotka tarvitsevat apua.

Tule mukaan!

Presidentinvaalien aikataulu:

I kierros:

ennakkoäänestys 11. – 17.1.2012 ja varsinainen vaalipäivä 22.1.2012.

Mahdollinen II kierros:

ennakkoäänestys 25. – 31.1.2012 ja varsinainen vaalipäivä 5.2.2012



Minulta meni aamukahvi väärään kurkkuun kun luin vieressä olevan lehtiotsikon 15.9.2011 sanomalehti POHJALAISEN sivuilta. Lehtikirjoituksen mukaan kaikki neljä puheenjohtajaehdokasta omaavat kriittisen asenteen hoiva-avustajia kohtaan. Lehtikirjoituksessa mainittiin, että Superissa suhtaudutaan nihkeästi ajatukseen, että hoitoalalle tulisi uusi kahdeksan kuukauden koulutuksen saanut työntekijäryhmä. ”Miksi koulutettaisiin ihmisiä sellaiseen tehtävään, josta saatavalla palkalla ei tule toimeen” totesi eräs puheenjohtajaehdokas. ”Suomessa ei tarvita uutta pienipalkka-alaa” totesi toinen ehdokas jota muut tukivat. Ehdokkaat epäilivät koulutettavien henkilöiden ammattipätevyyttä. Sanoivat kannanotoissaan, että koulutuksen jälkeen hoiva-avustajien ammattitaito ei riitä hoitamaan asiakkaita. Kannanotossa todettiin, että kunta on pääosin hyvä työnantaja. Jatkossakin kunta olisi se yksikkö, joka tuottaisi terveys- ja sosiaalialan palvelut. Perusteluina oli, että kunta on kuitenkin se, jolla on paras käsitys kokonaiskuvasta.

Ehdokkaat suhtautuivat myös kotihoidon kehittämiseen nuivasti. Totesivat kannanotossaan: ”Kotihoidon painottaminen voi ajatuksena olla kaunis, mutta epäilen, onko kiireisessä työmaailmassa olevilla omaisilla mahdollisuuksia ja energiaa hoitaa kotihoitoa vaativia”.

Edellä mainittuja puheenjohtajaehdokkaiden kannanottoja lukiessa tuli voimakas tunne, että ehdokkaat ovat täysin tietämättömiä ja vieraantuneita nykyisestä hoito- ja palvelujärjestelmästä. Asia harmitti minua senkin takia, että olen itse ollut mukana alueemme Tekesin tukemassa kolmen vuoden projektihankkeessa, missä on selvitetty henkilökohtaisen avustajahankkeen kehittämistä ja eteenpäinviemistä.

Samana aikana eri organisaation toimesta on saatu alalle aikaan henkilökohtaisille avustajille JHL:n kanssa yhteinen työsuhtesopimusmalli palkkamäärittelyineen. Lähtöpalkkataso on samansuuruinen kuin Superi väitti heillä olevan riittävän viime sopimuskierron aikana. Määrävuosikorotukset tulevat sopimuksen mukaan.

Henkilökohtaisen avustajien palkkamenoista kuntasektori maksaa yli 95 prosenttia. Kotihoidon kehittäminen hoituu valtaosaltaan omaishoidon tuella ja henkilökohtaisten avustajien myötä. Valtiovallan taholla on panostettu voimakkaasti kotihoidon kehittämiseen. Kotihoidon kehittäminen tuo erityisryhmille mahdollisimman pitkän kotona asumisen mahdollisuuden. Sen on todettu olevan inhimillinen ja yhteiskunnan taholta myös toimiva vaihtoehto.

Apuvälinehankintoihin muutos?

Kuntoutuslaitosten apuvälinekartoitukseen näyttää tulevan uusia tuulia. Eräs kuntoutuskeskuksen fysioterapeutti totesi, etteivät kuntoutuslaitosten työntekijät saa enää suositella kuntoutujille sopivia apuvälineitä. Fysioterapeutit voivat lausuntoon kirjata vaikka tekstin: ”asiakas hyötyisi apuvälineestä...”.

Tulevaisuudessa apuvälinehankinta tulee menemään siten, että oma terveyskeskus ensin tekee perusselvityksen ja sitten tarvittaessa he ohjaavat sairaanhoitopiiriin kuntoutusosastolle lopullista päätöksentekoa varten. Merkitseekö tämä menettely apuvälineiden saannin vaikeutumista ja valinnan supistumista tai heikkenemistä jää nähtäväksi.

Polioliiton hallitus seuraa tilannetta ja pyrkii hankkimaan ”fakta-tietoa” asiasta.

Syksyn ihanuudet!

Syksy on siitä kivaa aikaa, että lapset poikkeavat katsomassa Mamma ja Pappaa ennen syksy-

syn koulu- ja harrastuskiireiden alkamista.

Ensimmäisenä oli vuorossa Ylöjärven sisaruspari. Poikkeivat Pohjoisesta tullessaan ruoka- ja kahvitauolla. Vaikka aika-tila oli tiukka, niin kuitenkin Mamma ja pikkuneiti ehtivät levittää leikkitarat ja ottaa esille pelejä. Niinhän siinä kävi, että kun kotiinlähden aika tuli, oli pelit vielä kesken. Niinpä neiti totesikin lähtiessä, että Mamma tule mukaan, niin saadaan tehdä leikit loppuun. Mamma sitten kysymään neiltä, että miten Papan sitten käy? Hetken mietittyään hän totesi: Otetaan Pappakin mukaan. No sovittiin kuitenkin, että Mamma ja Pappi tulevat myöhemmin kylään ja jatketaan sitten leikkejä.

Huittisten poikaporukka, neljä jatkkaa, pistäytyi viime viikonvaihteessa. Työjaoonkin olivat suunnitelleet valmiiksi. Pisin haki harjanvarren ja pudotti omenat puusta. Nuorin poimi omenat maasta Maman antamaan koriin. Yksi keskittyi keräämisavustamiseen ja sakin ”urheilu-taiteilija” teki lehden nimeltään GOAL. Lehti käsittelee jalkapallon käsitteitä. Schneider ampui vapaapotkun oikeaan ylänurkkaan, sitten olivat esittelyt Ronaldosta ja Messistä, alkuperäisissä paidoissaan, sekä sitten esimerkki Ronaldon vapaapotkusta, joka meni reippaasti maalin yli. Viimeinen sivu oli nykyisen tavan mukaan mainossivu sponsoreista. Realjoukkueen sponsorit olivat Adidas ja Umbro.

Muuten tuli mahtavaa jälkeä, mutta näreä herätti se, että Pappalla ei ole väritulostinta. Niinpä taiteilija lohkesikin kysymään, että Pappa koska sulla on rahaa ostaa väritulostin? Asia ei selvinnyt vielä sen illan aikana, mutta lupasin sen lehden tulostaa väritulostimella myöhemmin.

Aurinkoista syksyä Teille kaikille läheisineen

Jussi

uutisia

Polion myöhäisoireet - tämän päivän haaste



Euroopan Poliounioni ja PTU (Tanskan poliojärjestö) järjestivät 31.8. -2.9.2011 kansainvälisen poliota ja polion myöhäisoireita käsittelevät konferenssin Kööpenhaminassa. Konferenssiin osallistui 350 osallistujaa 28 eri maasta. Konferenssin aikana kuultiin 66 luentoa ja esillä oli 33 tutkimuksista kertovaa posteria.

Vauhtia ja tukea PPS-tutkimukseen

Polion myöhäisoireet (PPS) ovat hyvin tyypillisiä Euroopan Unionin alueella elävien noin miljoonan poliovammaisen keskuudessa. Useimmat EU:n poliovammaisista sairastuivat akuuttiin polioon 1900-luvulla ennen poliorokotteen kehittämistä ja rokotusten käynnistymistä. On muistettava, että WHO julisti Euroopan poliovapaaksi alueeksi vasta vuonna 2002. Ja vieläkin tärkeämpää on muistaa, että EU:n alueella asuu eri puolelta

maailmaa muuttaneita maahanmuuttajia, jotka ovat sairastaneet polion kotimaassaan, vammautuneet ja monet heistä ovat vielä nuoria, totesi konferenssin lääketieteellisen komitean hollantilainen puheenjohtaja tohtori Frans Nollet.

Hän toi julki Euroopan Poliounionin ja sen jäsenjärjestöjen huolen siitä, että poliovammaisten hoidon ja kuntoutuksen suhteen EU:n alueella on vielä liian paljon eriarvoisuutta ja tietämättömyyttä. Polion myöhäisoireiden olemassaolon hyväksyminen, tunnistaminen ja oikea hoito ja kuntoutus ovat vielä ongelmia ja haasteita, joiden korjaamiseksi myös tämä konferenssi järjestettiin.

- Tämä konferenssi on historiallinen saavutus. Ensimmäistä kertaa poliovammaiset, terveydenhuollon ammattilaiset ja tutkijat kaikkialta Euroopasta ovat yhdessä polion myöhäisoireiden kimpussa. Tällä kokoon-tumisella pystymme toivottavasti lisäämään polion myöhäisoireiden tunnettavuutta, tietoa ja hoitoa sekä tehostamaan EU:n alueen yhteistyötä ja innostaa tutkijoita yhdessä tekemään laadukasta ja poliovammaisia hyödyttävää lääketieteellistä tutkimusta, kertoi Frans Nollet konferenssin tavoitteista.

66 luentoa - hyödynnettäviä tutkimustuloksia vähän

Konferenssin aikana osallistujille tarjottiin 66 luentoa jaettuna 21 eri aihepiiriin. Aiheet käsittelivät niin poliota yleensä, polion myöhäisoireita, ikääntymisen ja liikunnan merkitystä kuin kuntoutusta, apuvälineitä ja jopa verkostumista.

Polioon ja polion myöhäisoireisiin liittyviä tutkimuksia on tehty lukuisia eri puolilla maailmaa. Tutkimukset ovat kuitenkin valtaosin hyvin pienestä otoksesta tehtyjä eikä niiden tuloksia pidetä tieteellisin mittarein mitattuna riittävän merkittävänä. Useissa tutkimuksissa varsinaisia tuloksia ei ole saatu ja useissa saadut tulokset vain suuntaa antavia ja jatkotutkimuksia tarvittaisiin kipeästi.

- Polion myöhäisoireiden diagnostiset kriteerit vahvistettiin vuonna 2001. Meidän tulee löytää yhteiset mittarit, joilla voimme todentaa eri hoito- ja kuntoutusmuotojen tehon ja vaikutuksen. Tarvitaan laadukkaita tutkimuksia ja niitä voimme saavuttaa vain yhdessä tekemällä. Tutkijoiden ja polion myöhäisoireista kärsivien polioselviytyjien täytyy kohdata ja tehdä yhteistyötä, totesi tohtori Nollet.

Konferenssin osallistujat, niin tutkijat kuin poliovammaisetkin, olivat yksimielisiä siitä, että tarvitaan nopeasti laadukasta tutkimustietoa polion myöhäisoireista poliovammaisten selviytymisen tueksi.

- Valitettavakin tosiasia on, että ilman kriteerit täyttävää korkeatasoista tutkimusta ja tutkimustuloksia emme pysty vakuuttamaan päättäjiä siitä, kuinka tärkeää poliovammaisten oikea hoito ja kuntoutus sekä polion myöhäisoireiden tunnistaminen on. Päättäjät tarvitsevat ja vaativat päätöksensä tueksi myös tietoa siitä, kuinka paljon panostus tutkimukseen, hoitoon ja tiedottamiseen säästää EU:n alueen euroja tulevaisuudessa. Sellaista tutkimustietoa ei vielä juurikaan ole olemassa, totesi terveydenhuollon ekonomisti Kjeld Moller Petersen.

- Hoito ei kaikkialla Euroopassa ole ajanmukaista ja nykytiedon mukaista. Tarvitaan hoidon standardit, normit ja ne pitää julkistaa ja saada kaikkien kohderyhmien tietoon. EU:n hankkima ja kokoama tieto ja taito polion myöhäisoireiden tunnistamisesta, hoidosta ja kuntoutuksesta sekä poliovammaisen tuesta voidaan sitten hyödyntää koko maailmassa, totesi Frans Nollet

Hoidon ja kuntoutuksen oltava yksilöllistä

Useissa luennoissa ja esityksissä käsiteltiin polion myöhäisoireiden tunnistamisen ohella erityisesti sitä, kuinka pärjätä ja mahdollisesti jopa vähentää polion myöhäisoireiden toimintakykyä ja jaksamista alentavia vaikutuksia. Kaikki asiantuntijat olivat yksimielisiä siitä, että täydellinen rasituksen välttäminen, liikkumattomuus on huonoin mahdollinen vaihtoehto eikä estä myöhäisoireiden syntyä. Tärkeä perusohje on välttää liikkarasitusta.

Liikkarasituksen mittaamiseen ei ole olemassa mittaristoa. Jokainen poliovammaisen henkilö on yksilö ja on sitten kyseessä hoito, kuntoutus tai apuvälineet on tehtävien ratkaisujen oltava yksilöllisiä. Niinpä myös liikkarasituksen raja on jokaisen kohdalla yksilöllinen.

- On tärkeää itse löytää omat rajansa. Tiedän jokaisen puiston penkin, jolle voin kävelylenkillä istahtaa lepäämään. Ajan autolla töihin, vaikkei matka ole pitkä. Näin jaksan liikkua työpaikallani sen mitä tarvitaan. Olen opetellut pyytämään apua ja perheeni on oppinut hakemaan ja viemään pyytämieni tavaroita. Olen opetellut lepäämään ja nauttimaan sitten paremmin niistä asioista, joita teen. Kun olen oppinut vähän paremmin kuuntelemaan omaa kehoani, myös mielialani on parempi ja alakulo väistynyt, kertoi polioselviytyjä Sylvi Salomonsen arjestaan polion myöhäisoireiden kanssa.



Tohtori Frans Nollet.

Moni luento ja tutkimustulos herätti vilkasta keskustelua niin puolesta kuin vastaanakin. Eri terapiamuotojen mahdollinen tuloksellisuus polion myöhäisoireiden hoidossa vaatii vielä lisätutkimuksia, mutta moni asiantuntija muistutti, että käytännön potilastyössä on jo nyt otettava huomioon ja hyväksyttävä polioselviytyjän omat kokemukset annetuista hoidoista ja terapiosta.

- Vaikkei meillä ole käytössä tieteellistä näyttöä, meidän tulee kuunnella poliovammaisen omia kokemuksia ja hyväksyttävä ne osaksi hoidon ja terapian tuloksia. Emme saa unohtaa mielen vaikutusta, henkinen tuki ja psyykkeen merkitys on aina otettava huomioon, muistutti psykoterapeutti Anita Atwalt.

Jo aiemmin suurta mielenkiintoa herättänyt ja jopa ratkaisuksi polion myöhäisoireiden hoitoon ajateltu Ruotsissa professori Kristian Borgin johdolla kokeiltu IVIG-hoito (pistoksina annettava gammaglobuliini) herätti nytkin vilkasta keskustelua puolesta ja vastaan. Yhteenvetona voitaneen todeta, että IVIG-hoito vaatii vielä kansainvälisiä lisätutkimuksia, jotta sen vaikutuksista voitaisiin tehdä merkittäviä johtopäätöksiä ja antaa mahdollisia hoitosuosituksia.

Tuen ja tiedon tarve jatkuva

- Konferenssin anti ei suinkaan onneksi jäänyt siihen, että jäisimme odottamaan kipeästi kaivattuja uusia tutkimustuloksia. Jo olemassa olevista tutkimustuloksista ja erityisesti poliovammaisten henkilökohtaisista kokemuksista voidaan koota monia hoitoon ja kuntoutukseen liittyviä suosituksia ja huomioita, totesi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Hänen mukaansa polion myöhäisoireiden tunnistamisen ja tunnistamisen vaikeudet ovat arkipäivää myös tämän päivän Suo-

messä. Valitettavasti käytettävissä oleva tieto ja yhteiskunnan päättäjien päätökset eivät kulje käsi kädessä.

- Poliota ja polion myöhäisoireita tutkineet asiantuntijat ovat valtaosin yksimielisiä siitä, että polion myöhäisoireet ovat olemassa, niiden tunnistaminen on mahdollista ja oikealla kuntoutuksella, elämän tapamuutoksilla ja tuella niistä selviytyminen, niiden kanssa eläminen on helpompaa. Kyse ei ole vain tiedosta, kerta kuntoutuksesta, vaan jatkuvasta tuen, myös henkisen tuen saamisesta. Samanaikaisesti yhä useampi suomalainen poliovammaisen saa terveydenhuollolta tai Kelalta kielteisen vastauksen kuntoutushakemukseensa. Perusteluna on, ettei polion suhteen ole tarjolla uutta tietoa tai parannuskeinoja eikä hakija toimintakyky voi kuntoutuksella parantua.

Toiminnanjohtaja Oksa halusi kuitenkin muistuttaa siitä, että verrattuna moneen muuhun EU maahan, Suomessa asiat ovat kuitenkin ainakin tyydyttävällä tasolla. Hän oli tyytyväinen myös järjestötoiminnan saavutuksiin:

- Teemme työtä minimaalisilla resursseilla, vaikkapa vain muihin Pohjoismaihin verrattuna. Silti me olemme saaneet melkoisesti aikaiseksi ja olemme onnistuneet välttämään monet karikat ja tämän hetkisen tiedon valossa jopa väärien suositusten jakamisen. Tästä kiitos esimerkiksi niiden suomalaisten asiantuntijoiden, jotka olivat mukana tekemässä polio-opasta polioprojektin aikana. Kirja on jo kohta kymmenen vuotta vanha ja olemme tekemässä siitä uutta painosta, mutta merkittäviä muutoksia tietoon ja suosituksiin ei tarvitse tehdä.

Asiantuntijana Suomesta konferenssiin osallistu tohtori Kirsi Valtonen. Hän oli mukana polio-opaan kirjoittamisessa ja vastasi mm. projektin yhteydessä tehdystä kyselystä ja sen analysoinnista. Hänen yhteenvetonsa konferenssin annista sekä yksittäisiä tutkimuksia ja tuloksia tullaan julkaisemaan tulevissa Poliiolehdissä. Joistakin konferenssin luennoista löytyy videot netistä osoitteesta <http://www.informed-scientist.org/>.

Myös Kirsi Valtonen oli tyytyväinen poliooppaaseen valittuun linjaan. Hän toivookin, että nyt kohta kymmenen vuotta tehdyn kyselyn jälkeen tehtäisiin uusi kysely, jolla saataisiin oikeaa tietoa siitä, miten kyselyyn vastanneiden toimintakyky on mahdollisesti muuttunut ja moniko on viimeisen kymmenen vuoden aikana saanut polion myöhäisoireita. Tälle hankkeelle Suomen Polioliitto ry on kokoamassa rahoitusta.

Teksti ja kuvat: BO

uutisia

Tampereen Kuntouttamislaitokselle kuuluu kummia: Elvi eläkkeelle!

Tampereen Kuntouttamislaitokselle eli tuttavallisemmin Kuntsulle alkoi kuulua kummia, kun ilmoitettiin että Elvi Pikkarainen, hän joka on ollut aina, jää pois työelämästä. Elville tuli 38 vuotta täyteen ja nyt, yhtäkkiä hän ei enää olisikaan töissä.

Palataan alkuun

Elvi on käynyt tutustumassa Kuntsuun jo v. 1969 alalle aikovana kurssilaisena Varalasta käsin. Kuntsu toimi silloin vielä vanhassa puutalossa, samassa korttelissa kuin nyt. Ensivaikutelma oli karman väriset seinät, verpunaiset ja siniharmaat pinkopahvit. Jumppasali oli yksi hoituhuone. Jumppari oli kovaääninen, komentoora, kuri oli so-tilaallinen. Sepä ei kuitenkaan pelästyttäneet alalle aikovaa Elviä. Niinpä harjoittelupaik- kakin oli Kuntsu.

Perhe

Elvi ja Paavo kihlautuivat 9.9.1969, Näsin suihkulähteellä. Avioon he meni- vät 6.6.1970 Vilppulassa. Paavon ja Elvin tytär Sari syntyi vuonna 1975. Omakotitalo löytyi Nirvasta vuonna 1979, siellä he asu- vat edelleen: Paavo ja Elvi kahden nykyään. Elvi on kolmen lapsen mummo, Sarilla on kaksi tyttöä ja poika. He ovat Elville kovin tärkeitä ja nyt Elvillä on aikaa lapsenlapsil- leen. Pikkaraisilla käy paljon vieraita. Elvi on kova tyttö leipomaan ja sen on saanut kokea niin työkaverit kun lukuisat vieraatkin. Me onnelliset täällä töissä ollaan saatu aina El- vin ”ylikypsyneet” tuotteet kahvipöytään. Paavo on kova kalastamaan, joten meillä on ollut kalaa ja Elvin tekemää kalakukkoa. Elvi on pitänyt meidät hyvässä lihassa. Elvin ke- säloma oli lähes aina syksymmällä, silloin oli marjastus- ja mehustusaika kiivaimillaan. Muistan, kun joskus pidimme myyjäisiä Kuntsulla, niin kalakukkotilauksia sateli enemmän kuin Elvin ”pakari” ehti valmis- ta. Melkein.

Työ

Työ on antanut Elville KIVAT TYÖKA- VERIT, erilaisia ihmisiä ja erilaista vuoro- vaikutusta. Hänellä on todella pitkäaikaisia asiakassuhteita, mm. eräs miespuolinen asiakas sanoi, että lomat on pidettävä yhtä aikaa kuin Elvillä:

- Mitäs sitä rikkoo hyvää putkee! Ja näin on käynyt, tämä asiakas ei ole kelpuuttanut ketään muuta fysioterapeuttia ja hoitosuh- de on kestänyt yli 35 vuotta. Sitten on kyllä muitakin, jotka aina ”palaavat” Elville: ”



Elvi Pikkaraisen (keskellä) pitkä työuraa kiittivät myös toimitusjohtaja Merja Fager ja puheenjohtaja Rauno Nieminen.

Elvi kun on talon paras hiaroja”. Kyllä siinä jo kaverinsa tuntee, kun tekee työtä kaksi tai kolme kertaa viikossa, vuodesta toiseen saman asiakkaan kanssa. Elvi on ommellut, paikannut, kutonut, virkannut, hoitanut vissiin juokseviakin asioita, ja polttanut hel- lassaan papereita, joita ei voi viedä roskiin. Kuuluukohan tämän päivän fysioterapeu- tien palveluihin yhtä paljon oheistuotteita kuin Elvillä on kuulunut? Kyllä on itketty ja naurettu yhdessä monta kertaa, siitä naurus- ta tulikin mieleen Elvin kertomia tapauksia.

Sattumia

Asiakas tuli kerran töistä Invalidien Työtu- esta läpimärkänä, kun ulkona oli kaatosade. Hän tuumasi ulko-ovella vettä tippuvana:

- Kyllä teidän kelpaa, kun olette käyneet kouluja niin paljon, että olette päässeet sisä- hommiin. Samainen kaveri sai kuntoutusta

joskus tehostetusti joka päivä kolmen viikon ajan eli yhteensä 15 kertaa. Elvi kysyi, että mitä hyötyä tästä on ollut. Vastaus tuli sala- man nopeasti:

- Sinä olet pysynyt paremmalla päällä.

Tavallisesti kaverin jumppapäivä oli vain tiistai.

Eräs sotainvalidi oli oven takana aamuisin jo ani varhain. Elvi oli latioita luuttuamassa aulassa, mutta päästi tietysti miehen sisälle. Hän oli kertonut hoitajalleen, että siivoaja hänet sisälle päästi. Jonkin ajan kuluttua Elvi tuurasi miehen omaa hoitajaa ja mies oli hyvin hiljainen. Syynä varmaan ihmetys siitä, että siivoaja antaa fysikaalisia hoitoja.

Elvi oli Henkan kanssa jumppasalin väli- nevarastossa puolihämärässä leluja valitse- massa. Henkka oli silloin noin neljä vuotias. Yhtäkkiä poika kysyy:

uutisia

-Pussataanko? Samainen Henkka kysyi kerran:

- Missä sinä olet töissä? Tähän Elvi vastasi, että tämä on minun työtäni, kun jumpataan tässä yhdessä. (Äitinsä oli ompelija, isänsä oli Valmetilla.) Elvi oli puhelimesta, kun van- hempi naishenkilö tilasi aikaa ja kyseli hin- toja. Elvi kertoi hinnan ja että siihen kuuluu myös sauna ja allas. Rouva kysyi: - Onko teillä sitten muuta pesupaikkaa kuin se allas?

Yhdellä ikäneidillä oli tapana hoitoreissul- laan pestä pyykkiään meillä ja kuivattella sitä saunan lauteitten päällä. (Hänellä oli hyvin pieni asunto Nekalassa). Muutenkin ikä- neidillä oli salaperäisiä pusseja ja nyssäköitä aina mukanaan. Hoidon lopuksi hän toi aina Tampereen komeimmat kukkakimput Elville, Pirkko-Leenalle, Anitalle ja talolle.

Kaksivuotias Nelli kutsui Elviä jumppa- Elviksi.

Erällä rouvalla oli tapana köllötellä sau- nan lauteilla kyljellään ja hoidon jälkeen aulan sohvalle ulkovaatteissa ja lapaset kä- dessä, vaikka hän asui lähellä Koskikodissa. Vähän pelotti, kuivuuko hän lauteille - pieni laiha ihminen.

Elvi on hoitanut talon kukat aina, ans kattoo kuinka käy, kun hoito siirtyy meil- le. Joku kysyi Elviltä, että kuinka sinä nuo kukat hoidat, kun ne on niin upeita? Elvi vastasi:

- Niille on puhuttu niin paljon, että ne kasvaa sen tähden”.

Kaikkea hyvää Elville

Elvillä on paljon tarinoita 38 vuoden ajal- ta, monta hauskaa on tapahtunut. Monen kanssa on myös itketty. Työ on ollut myös psykologiaa, ei pelkkää fysioterapiaa. Tun- tuu oudolta, kun Elvi ei tule aamulla käytä- vällä moppinsa kanssa vastaan, puoli taloa jo mopanneena. Pidimme porukalla Elville läksiäiset. Haikkea oli, mutta toivomme Elville jatkoessa kaikkea mahdollista parasta, mitä toivoa voi. Näin me lauloimme Elville läksiäisissä.

On hetki jolloin tuuli uinahtaa.

On hetki jolloin tuuli valvoo.

On hetki ystävien. On hetki rakkauden.

On hetki yksinäisen pienen ihmisen.

Kun ilta sulkee varjon ylle maanantain, kun lamput asfaltilla kiiltää, niin odottaa, kai sydän saa, kun kaikki unelmaa on vaan. Niin odottaa, kai sydän saa, kun kaikki unelmaa on vaan.

Lämmöllä, mukavia eläkepäiviä toivottaen

Työkaverit

Kerhotoiminta Kemin seudulla käynnistyi



Kemissä käynnistetävällä kerhotoiminnalla pystytään lisäämään aluetoimintaa ja tarjoamaan lisää mahdollisuuksia vertaistukeen.

Kerhotoiminnan syyskauden ava- us Pohjois-Suomessa toteutui lempeässä kesäntuntuisessa il- massa Kemin Seudun Invalidien toimintakeskus Koivurannassa tiistaina 6.9.2011. Kemin alueen toimeliaat naiset Salme Maunu ja Inkeri Kaakkuriniemi olivat valmistaneet todellisen juhlapöydän, vaikka vain makkaranpaistosta jäsenistölle olin tiedottanut.

Osallistujia oli Rovaniemen ja Ylivieskan väliltä yhteensä 25. Puhetta ja halauksia riit- ti. Koivurannan isäntä, meidän jäsenemme Kalevi ”Kallu” Tiuraniemi toivotteli hy- myssä suin porukan tervetulleeksi kertoen nykyisen paikan rakentamisvaiheista ja monipuolisesta käytöstä. Tilaa oli ja kaikki hyvässä kunnossa.

Merenranta ikkunan alla kimmelsi häi- käisevänä. Tietysti meidän avantouimari Inga ennätti sinne pulahtaa. Tuula Pukkila kertoi uunituoreita terveisiä Tanskan koko- uksesta. Johtokunta piti kokouksensa. Sitten pääsimmekin varsinaiseen asiaan: Kemin seudun poliolaisten kerhotoiminnan käyn- nistämiseen.

Otettiin allakat esiin ja ensimmäiseksi varsinaiseksi kerhopäiväksi päätettiin tiistai 11.10.2011 klo 14.00 ja ensimmäiseksi kokoontumispaikaksi sovittiin Neste Tu- pasvilla, Keminmaa. Osallistujille luvattiin pullakahvit alaosaston kustantamana.

Seuraavasta kokoontumispaikasta ja ajan- kohdasta kerho tekee päätöksen paikalla- olijojen kesken. Ajatuksena on kokoon- tuminen kerran kuukaudessa. Inkeri ja Salme lupautuivat yhdyshenkilöiksi. Hyvän päätöksen päälle juotiin kahvit piirakkoi- neen. Pidettiin isot arpajaiset ja nautittiin mukavasta yhdessäolosta.

Kaikki ovat tervetulleita yksin tai kump- panin kanssa kerhoilemaan myös Kemiin.

Muutakin toimintaa luvassa

Johtokunnan päätöksiin sisältyi mm. virkistysviikonloppu pikkujouluihin Ro- kualla 25. – 27.11.2011 ja vuosikokous keskiviikkona 1.2.2012 klo 13.00, Neste Tupasvilla Keminmaa. Pistäpä jo nyt päivä- määrät muistiin.

Tammikuussa istutaan sitten Pieni Ele -lippaiden vahteina ennakkovaaleja 11. – 17.1. 2012 ja varsinaisena vaalipäivänä 22.1.2012 ja mahdollisella toisella kier- roksella ennakkovaaleja 25. – 31.1.2012 ja pääsimmekin varsinaiseen asiaan: Kemin seudun poliolaisten kerhotoiminnan käyn- nistämiseen.

Osastojen toimintasuviulta löytyy tar- kempaa tietoa tapahtumien ajankohdista. Jäsenkirjeissä lisää.

Teksti : Ulla Kurvinen

Kuva: Tuula Pukkila

Euroopan Poliunioni - valmiina haasteisiin



Euroopan Poliunionin vuosikokous kokosi poliovaikuttajia eri puolilta Eurooppaa saman pöydän ääreen.

Euroopan Poliunionin (EPU) vuosikokous pidettiin Kööpenhaminassa 30. elokuuta 2011. Ensimmäisen kerran myös Suomen edustajat Suomen Polioliitosta, Tuula Pukkila ja toiminnanjohtaja Birgitta Oksa osallistuivat yhteiseen eurooppalaiseen edunvalvontaan ottamalla osaa tärkeimmän päättävän elimen eli EPU:n vuosikokoukseen (AMG). EPU:ssa jäsenmaita on tällä hetkellä 13 ja jäsenjärjestöjä 19.

EPU:n historia ulottuu vajaan kahdenkymmenen vuoden taakse. Väistyvä puheenjohtaja Johan Bijttebier luonnehti järjestön historiaa seuraavasti:

- Ensimmäisinä syntyivät ns. historialliset yhdistykset, joita perustivat poliopotilaat itse, toisena ilmestyi sairaaloissa tai hoitolaitoksissa syntyneet ja kolmas vaihe olivat nimettömät internettiin tai sen kautta syntyneet yhdistykset tai vapaamuotoiset yhteistoimintamuodot.

Hän esitti myös kysymyksen siitä, mikä on näiden kaikkien tulevaisuus niin kotimaissaan kuin koko Euroopassa, esim. yhteistoiminnassa EPU:ssa tai sen ulkopuolella.

EPU:n kehityksessä Johan Bijttebier näki, tultaessa kohti nykyistä tilannetta, useita vaiheita. EPU:n esihistoriaksi voitaisiin kutsua sitä vaihetta, kun käytiin tutustumassa toisiin samankielisiin maihin, koska kanssakäyminen oli helppoa. Keskiäjäksi voitaisiin kutsua aikaa, jolloin Euroopan Parlamentissa ensi kertaa polioselvityjien asiat otettiin esiin. Tähän aikaan liittyy se

mielenosoitus Brysselissä, johon osallistui 77 polion sairastanutta. Meidät huomattiin! Myöhemmäksi keskiäjäksi voisi nimittää sitä, kun vuosittaiset kokoukset syntyivät. Kunnes sitten 9. heinäkuuta 2009 perustettiin Belgian lainsäädännön mukainen Euroopan Poliunioni. Näin toiminta tuli ”lailliseksi” tai suomalaisittain sanottuna viralliseksi, jolloin säännöt määräävä toiminnan puitteet.

Erilaisuus haaste ja kannuste

EPU:n toiminta ei ole vain eurooppalaista, sillä Australian ja Pohjois-Amerikan järjestöihin ollaan koko ajan yhteydessä. Tämä on englanninkielinen, internetin ja sähköpostin avulla tänä päivänä helppoa. Kokouksessa muistutettiin myös siitä, ettei kaikki info ei välttämättä ole hyvää. Kokouksen keskusteluissa kävi selvästi ilmi, että Euroopan Poliunionin on tehtävä töitä jäsenmaiden ja järjestöjen toimintaympäristön ja -kulttuurin eroista huolimatta. Tärkeimpiä vaikutuskanavia on Euroopan Unioni (EU) ja sen yli 600-jäseninen parlamentti. Ei voida odottaa, että siellä tapahtuisi itsestään mi-

tään, vaan on itse tehtävä aloitteita. Mitä työvälineitä EPU sitten tarjoaa asioiden edistämiseksi? Yhteisten linjojen löytäminen on tärkeää kieli- kulttuuri- tai sosiaalisista eroista huolimatta.

Uusi puheenjohtaja Irlannista

Käytännössä tähän asti EPU:n asioista on huolehtinut ”board” eli hallitus. Vähintäänkin viikoittain hallitus on pitänyt puhelin-kokouksen ja puhelinta ja sähköpostia on käytetty ahkerasti. EPU:n budjetti on ollut 6000-12000 euron luokkaa, tänä vuonna tuo 12000 euroa Kööpenhaminan suuren poliokonferenssin vuoksi. Ensi vuonna eli 2012 tarvitaan noin 6000 euroa.

On erittäin kunnioitettavaa ja huomattavaa, että hallituksen jäsenet ovat aina maksaneet omat kulunsa ja EPU:n rahat on käytetty varsinaisen toiminnan kuluihin. Hallitus valitsee keskuudestaan puheenjohtajan. Hallituksen jäseniä vuoteen 2012 asti ovat: Johan Bijttebier (Belgia), Margret Embry rahastohoitaja (Belgia), Els Symons sihteeri (Alankomaat), ja jäseninä Roberto Bassi Italiasta, Philip Rendtorff Tanskasta ja John McFarlane Irlannista. Puheenjohtajana on toiminut Johan Bijttebier. Hän oli työkiireittensä vuoksi pyytänyt eroa puheenjohtajan tehtävistä, ja hallitus oli eron myöntänyt. Niinpä uutena puheenjohtajana 3.9.2011 alkaen aloitti John McFarlane. Johan Bijttebier jatkaa hallituksen jäsenenä toimikauden loppuun.

Suomen Polioliiton edustaja Tuula Pukkila tutustui näyttelyyn ja ilahtui huomattessaan, että kuvista löytyivät suomalaiset Ulla, Lexa ja Olavi.



Vauhtia ja uusia työkaluja

Kokouksen lopussa aloittava puheenjohtaja John McFarlane esitti erittäin lennokkaasti luonnoksen EPU:n lähivuosien toimintasuunnitelmaksi. EPU:n on kasvettava, lisättävä voimaansa. On mietittävä, mitä on tehtävissä, eikä sitä, mitä ei voida tehdä. On mietittävä, kuka on oikeutettu edustamaan meitä. On löydettävä parhaat ideat hoidoiksi, kuntoutukseen lääketieteen tai muun avulla. On annettava työkaluja ihmisille, ohjeita ja infoa myös käytännön asioista.

John McFarlane oli jo aloittanut EPU:n nettisivujen uudistamisen. Hän lupasi omalta osaltaan tehdä kaikkensa, jotta tiedonkulku niin EPU:n jäsenmaiden kesken kuin ulkopuolellekin tehostuisi. Hän toivoi, että jatkossa EPU julkaisisi uutislehteä joka kolmas kuukausi. Nettiin pyritään kehittämään keskustelupalstat niin polioselvityjille kuin lääketieteen ammattilaisillekin. Näiden kahden sähköisen keskusteluforumin välille luotaisiin linkkejä sovitusti ja ehkäpä jopa kyselypalsta polioselvityjille. Näin tieto mahdollisista uusista hoidoista, tutkimuksista ja tuloksista leviäisi nopeasti kaikille.

Omana johtopäätöksensä toimintatapojen valinnasta John totesi, että uidaanko tässä vai hukutaanko? Hän luonnehti esitystään suunnitelmiksi, jotka kasvavat ja kehittyvät, prosessiksi, jossa kaikki olemme mukana.

Kokouksen viralliseksi lopuksi John McFarlane kiitti John Bijttebierä yli kymmenen vuotta jatkuneesta uhratuvasta työstä Euroopan Poliunionin hyväksi. Ilman hänen unelmaansa eurooppalainen polioyhteistyö ei olisi kehittynyt näin hienosti. Illanpäättyi juhlaillallinen hotellimme Crowne Plaza Copenhagen Towersin kauniissa ravintolassa. Sinne olivat kutsun saaneet kaikkien osanottajamaiden järjestöjen edustajat. Me Polioliiton edustajina käytimme tilaisuuden hyödyksemme ja keskustelimme yhteisistä asioista molempien puheenjohtajien ja vielä konferenssin puheenjohtajan Philip Rendtorffin kanssa samassa illallispöydässä. Keskusteluissa vahvistui käsityksemme siitä, että moni asia meillä Suomessa on hoidettu hyvin. Toisaalta saimme koko joukon uusiakin ajatuksia ja oli hyvä peilata omia käsityksiä toisenlaisia ajatuksia ja toimintatapoja vastaan.

Kokousta seurasi suuri kansainvälinen polioseminaari

EPU:n vuosikokousta seuraavana päivänä pidettiin laaja poliota ja postpoliota käsittelevä konferenssi. Tähän polioseminaariin Suomen Polioliitto oli lähettänyt myös lääketieteen tohtori Kirsi Valtosen, joka on monelle tuttu suomalaisista polioseminareista ja on ”vihreän polio-oppaamme” asiantuntijalääkäri. Hän oli mukana kuuntelemassa onko poliovammaisten hoito-, kuntoutus- tai myöhäisoreitiedoissa tapahtunut läpimurtoja tai muutoksia. Meille Birgitan kanssa oli työnjoassa suunniteltu jäävän erityisesti poliovammaisten asemaa eri maissa ja järjestötyötä koskevat osiot. Kuunneltavaa riitti välillä kolmessakin salissa. Kaikkiaan seminaarin osallistujia oli yli 350, joista puolet järjestöväkeä, polioselvityjiä ja toinen puoli lääketieteen ammattilaisia

Kööpenhaminassa kolmihenkinen joukko kuunteli kaikki konferenssin 53 luentoa, siis aamusta iltaan kolme päivää ja sen lisäksi vielä EPU:n kokouksen. Itse poistuin hotellista yhden ainoan kerran nimittäin kaupungintalon vastaanotolle, jossa tarjottiin täytettyjä pannukakkuja. Ymmärrän nyt hyvin, mitä tarkoittaa turnauskestävyys.

Vuoden 2012 vuosikokous on sovittu pidettäväksi Prahassa syyskuun alussa. Meillä on hyvää aikaa miettiä, voimmeko viedä sinne joitakin ideoita tai aloitteita. Ehkäpä siellä taas nähdään!

Teksti: Tuula Pukkila

Kuvat: BO ja JP

uutisia

Päätähuimaavat seikkailut savolaisessa ihmemaassa

Allekirjoittanut pyytää saada ystävällisesti huomauttaa, että kaikki mitä seuraa-vaksi kerrotaan on totta. Poikkeamat totuudesta, mikäli niitä havaitaan, ovat kirjoittajasta riippumattomia tahattomia väärinkäsityksiä, aivan kuten todellisuudessakin. Näin Lasse Lehtinen Walehtelijoiden Killan pikkujouluvieraskirjaan Lago di Varpassa.

Upean sateisena heinäkuun 13. päivänä Savolaiset tekivät rynnäkön kohti Rautavaaran Metsäkartanoa. Paikka on mahtava. Upeita maisemia, vaarojen rinteitä pienten ja suurempienkin järvien välissä.

Itselläni Uudeltamaalta muutaneena mielipiteenäni on ollut, että savolaiset ovat muidenkin erilaisuuksiensa ohella nuukia ja säitä. Ei sitä rahaa laiteta kaikenmaailman kuntoutus sun muihin hömpötyksiin ja turhuuksiin. Meillä oli kuitenkin ihmetyksen huuli hämmästyksestä töröllään, kun porukkaa oli jo ilmoittautumismääräaika-na ilmestynyt melkoisesti ja lisää tuli päivän kuluessa. Onneksi kartanon keittiöllä oli valmiudet hoidella meille vatsan täytettä, ettei välitön nälkäkuolema pääsyt yllättämään.

Savolaista esteettömyyskäsitystä

Osa porukastamme opiskeli ympäristöoppia, kierteli piha-piiriä kauempanakin. Tutustui mm. esteettömään luontopolkuun. Todella mahtava esteettön luontopolku: siellä ei ole



pyörätuolilaisia eikä rollaattorijengiläisiä polkulaisten tiellä kompuroimassa. Eivät ne sinne pääse. Viittakin ”polulle” oli nurin, mutta tietä neuvomassa olleelle talon ”oppaalle” asia ei kuulu, koska pystyy nostaminen kuuleman mukaan on Metsähallituksen asia. Siinähan on jo mukana ay- hommelit sun muut seikat. Sihteeri nosti viitan pystyy, koska ei kuulu näihin liittoihin.

Päivällä Kiltakin piti hallituksen kokouksen, otti vastaan suullisen osion kisällinäytteest, sai nauraa mahansa kipeäksi upeasta suorituksesta ja nyt Killassakin on ensimmäinen mies-

Osaston sihteeri Esko pystytti kaatuneen opasteen ja se valittiin retken uroteoksi.



puolinen kisällä. Kisällejä on nyt 13.

Illan ohjelmaa pohdimme monissa naisissa ja muutamissa miehissä. Huomasimme, että luento/ koulutustilojen alapuolella oleva maneesi oli tyhjänä. Päätimme pitää iltaravit. Rattamusiikkia saimme paikalle sattuneilta mahtavilta muusikoilta, trumpettia puhalsi Louis Armstrong, Kid Ory puhalteli pasuunaansa, Jelly Roll Morton pimputteli hieman epävireistä pianoa ja PJ puhalsi munnaria. Pehmeän makeita säveliä tuli tulvimalla.

Jossakin vaiheessa tuli, muutamien kiemuroiden jälkeen, vuoroon vanhojen juttujen muistelemisen. Silloin päätimme porukalla, että leikimme olevamme 50 vuotta nuorempia. Ja muistaako jengi millaista SE oli silloin. Jotain taisivat eräät muistaakin, kun rinteessä olevasta telttakylästä kuului vaikka minkälaisia huutoja. Karmean naurun säestämän esim ”Mä oon alalikänen!” Missähän lienee siinäkin kohdalla ravattu. Jostakin huvilasta kuului tuskainen huuto uimasta tulevalle naapurihuvilan rouvan miehelle: ”Meitä on täällä monta yksinäistä naista ja on taikajuomaakin”. Kaveri pelästyi selvästi. Me oman porukan miehet paheksuimme.

Minä särkein sormin selin ja säärin, ruusuja taitan ne Sipille käärin! SIPILLÄ oli synttäril! Kohotimme lasillisen. Ryybiske-limme sen. Onnittelimme.

Meillä miehillä oli aivan mahtava huoneisto, sauna ja kaikki. Kahdessa kerroksessa oli tilaa 12 miehelle. Kolmasosa miehistä asui muualla. Pohdimme keskenämme jazzin erilaisia muotoja. Oli puhetta vanhasta ragtimeesta, dixielandista, isompien yhtyeiden ns. swing- tyylistä. Puhetta riitti. Ja muisteloita. Osa pojista saunoi.

uutisia



Savolainen käsitys esteettömmästä luontopolusta osoittautui liian haastavaksi.

Virattomat kyynärsauvat – vertaistuen voima

Huokaus mi aamuun purkautuu... torstai. Porukkamme heräili pirteänä. Olo oli kaikilla mahtava. Kukaan ei muistanut paljon raveistakaan. Joku kyllä ihmetteli ison lihaksen vieressä ollutta piiskan jäljen tapaista naarmua, mutta lopulta sekin selvisi. Kovasuisena oli kaarteessa yrittänyt oikaista naapurin radan kautta. Naapuriohjustajalta oli saanut varoituksen. Laukalle oli sekin kisa mennyt. Raviradan kupeesta löytyi ihmeperannuksen saaneiden jäljiltä kaksi kyynärsauvaa. Toinen oli keltainen ja toinen musta. Omistajia ei löytynyt.

Pakkailimme autojamme. Uusi kisällä otti/ sai neljä naista autoonsa. Oli kyllä esittänyt asian-todella hyvin. Naiset näyttivät lähdön aikoihin kovin sopuisilta. Kateellisenä katsoin. Kaikki oli vienyt kotiinsa.

Oltermannin toivottelee kaikille kunniallista loppuvuotta, mäkäräisiä ja syyssateita.

Teksti: Oltermannin

Kuvat: Iiris

”Riemurahat” Mustiossa



Väliajallakaan tunnelma ei latistunut.

Muistelen lämmöllä Pääkaupunkiseudun osaston järjestämää teatteriretkettä Mustioon 28.6.2011. Päivä oli arkinen ja matkaan lähdettiin iltapäivällä Paavo Nurmen patsaalta. Minulle sopi hyvin. Kesäaika, työpäivä, ei rokulia juuri ollenkaan ja autonikin oli jo valmiiksi Hesas-sa. Patsaan juurella oli jo jengi koossa odottelemassa bussia ja tulin se ajallaan.

Ennen teatteria ruokailimme Mustion Linnan ravintolassa. Paikka oli vanha vaunuvaja. Ruokailun päätteeksi tehtiin leipäkauppaa, myynnissä oli mm. spelttinäkkiä. Hiukan meille jäi aikaa tutustua Kartanon puistoon. Tervhettiin Varsinais-Suomen väkeä pikaisesti. Päästiin vaihteeksi katsomoon ennen muun rahvaan saapumista. Mikä oli oikein kiva juttu: ei jääty jalkoihin ja meille oli varattu paikat eturiveille, eikä tarvinnut nousta piippuhyllylle

Vaihteeksi kesäteatteri kappale oli oikein mukava, hauska ja ratkiriemukas. Ohjaaja sääli näyttelijöitä, kun on niin helteinen ja hiostava keli. Tunnelma ja tilanne kappaleessa sitä luokkaa, että vähemmästäkin pääroolin esittäjällä oli hikiset paikat. Näytelmässä ”Riemurahat” esiintyi

pitkäriivi TV:stä tuttuja näyttelijöitä mm. Oskari Katajisto, Satu Silvo, Reidar Palmgren, Ossi Ahlapuro ja Rinna Paatos. Auringon laskiessa palasimme Helsinkiin.

Teksti ja Kuva: KP

Tampereen Kuntouttamislaitos Oy

Kyttälänkatu 5, 33100 Tampere

Tilojen remontti on valmis, tervetuloa tutustumaan ja testaamaan uusia tiloja.

puh. (03) 3142 5800, ajantilaus klo 8.00 - 15.45

Aukioloajat: ma-to 8.00 - 18.00 pe 8.00 - 16.00

Sopimuksen mukaan muulloinkin. Tarvittaessa kotikäyntejä.



**POHJOIS-KARJALAN
SAIRAANHOITOPIIRIN
KUNTA YHTYMÄ**

uutisia

Tuli on irti

Kulttuuripääkaupunki Turku oli Pääkaupunkiseudun osaston jäsenten kohteena lauantaina 27.8.2011. Jälleen ilmojen herra hemmotteli meitä, kun suuntasimme kohti länttä. Retki oli yhteinen Tampereen ja Varsinais-Suomen osaston kanssa.

Kaikki tulesta

Turussa menimme ensin Logomoon tutustumaan ”Tuli on irti” esitykseen. Ensimmäisen esityksen tulen synnystä jouduimme ohittamaan, jotta saimme toiset kiinni ja pääsimme mukaan opastetulle kierrokselle.

Näyttelyssä oli monen moista tuleen liittyvää rekvisiittaa. Turun paloa seurattiin mielenkiintoisesta animaatiosta ja pienoismalli Turusta esitteli kuinka palo syttyi ja eteni ja lopulta tuhosi koko Turun. Palo on ollut Pohjoismaiden historian suurin kaupunkipalo. Turku on historiansa aikana palanut yli 30 kertaa, mutta Aninkaisten mäeltä syyskuussa 1827 lähtenyt tulipalo oli ennen kokemattoman tuhoisa ja raivokas.

Aineistoa ja esittelyjä olisi ollut vaikka koko päiväksi, valitettavasti kerkesi vain vähän pintaa raapasta ja suorittaa kierroksen puolijuoksua, kun aikaa meille oli varattu niin vähän. Olisi ollut mielenkiintoista tutustua tulen historiaan ja suuriin tulipaloihin, palokalustoihin, noitarovioihin ja muihin liekitettyihin kohteisiin. Tiedä, jos vaikka olisi tullut tilattua ihka oma pieni kiinalainen lohikäärme? Mitä muuta uutislehti olisikaan tarjonnut, jos vain olisi kerennyt jäädä sitä selailemaan tarkemmin.

No, johan sitä parissa tunnissa nälkäkin hiiptä sisuksiin ja niinpä suuntasimme lounastamaan Verkahoviin. Totesimme, miksi ovet ei aukene meille? Minulle käy useinkin niin, mutta kun meitä oli jo isompikin sakkii oven takana, eikä se aukea. Viimein isältä tuli porukkaa ulos, joten pääsimme livahtamaan koko oven levyisenä rintamana sisälle.

Turun linna on nyt osittain tehty esteettön. Sitä läksimme ihmettelemään seuraavaksi, Pääoven tuntumassa meitä opasti ja informoi Heikki O. Haulisto. Hissi oli ahkerassa käytössä ja me rappuja kavunneet kiertelimme sinne sun tänne. Kun yritimme



Turun palosta kertova näyttely kiinnosti retkeläisiä.

kerroksissa olevilta ”vahdeilta” tiedustaa, että mihin päin olisi mentävä, jotta tapaisimme hisseillä ylempiin kerroksiin tulevia, eivät he tienneet.

Linnan kirkossa oli Urkuri työssä. Totesimme vain, että pikkasen hiljaisempikin volyyymi olisi riittänyt. Linnakierroksen jälkeen metsästimme opasta. Lopulta koh-

tasimme ja pääsimme kaupunkikierrokselle. Mäkeä ylös toista alas, Turkuhan on rakennettu seitsemälle kukkulalle, kuten muutkin suurkaupungit esim. Rooma. Jälleen totesin, että tämä ei ole kaupunki, jossa haluaisin fillaroida.

Teksti ja Kuvat: KP

Olisikohan tämän keskustelun aiheena esteettömyysasiat? Vastaajana esteettömyysasiamies Heikki Haulisto.



uutisia

Tarjolla pieniä ja suuria tehtäviä vapaaehtoisena.

Syyskuussa juhlittiin Helsingissä vapaaehtoistoimintaa neljän päivän ajan. Vapaaehtoistoiminnan syysmarkkinat Helsingissä olivat yksi vapaaehtoistoiminnan vuoden kohokohdista. Tapahtuma oli osa EU:n kiertu-etahtumien ketjua, joita järjestetään joka EU-maassa.

EU:n vapaaehtoistoiminnan vuosi 2011 pyrkii nostamaan esiin vapaaehtoistojat ympäri Euroopan. Juhlavuoden tavoitteena on muistuttaa ja tuoda esiin vapaaehtoistoiminnan merkitystä ja lisätä sen arvostusta. Vuoden aikana on kiitetty vapaaehtoisia ja esitelty erilaisia vapaaehtoistoiminnan muotoja ja tarinoita niiden takana. Vapaaehtoistoiminnan vuoden haastekampanja kannustaa suomalaisia antamaan aikaansa vapaaehtois- ja järjestötoimintaan. Vuosi huipentuu juhlaseminaariin joulukuussa.

Lauantaina 17.9. esiteltiin vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia kaikille avoimessa toritapahtumassa Helsingin Kampin torilla ja EU-salissa. Syysmarkkinoilla oli tarjolla esityksiä, musiikkia, tietoisuuksia sekä yli 60 järjestöä esittelemässä toimintaansa. Mukana vapaaehtoistoimintaansa esittelemässä oli myös Suomen Polioliitto ry.

- Me tarvitsemme vapaaehtoisia erityisesti liikuntavammaisten avustajiksi erilaisiin tilaisuuksiin, tapahtumiin, retkille ja matkoille, mutta monenlaisia muitakin tehtäviä ja haasteita on tarjolla: ohjelman esitystä, tiedotukseen osallistumista jne, kertoivat tapahtumassa toimintaa esittelemässä olleet Kaarina Lappalainen ja Riitta Suurkuukka.



Olemalla mukana Suomen Polioliitto ry ja Polioinvalidit ry:n Pääkaupungin osasto etsivät paitsi vapaaehtoisia mukaan toimintaan myös muistuttivat poliovammaisten olemassaolosta vielä tämän päivän Suomessa.

- Useimmat olivat hämmästyneitä siitä, että Suomessa elää vielä tuhansia poliovamaisia henkilöitä, totesi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa ja muistutti, että näkymällä ja osallistamalla poliojärjestöt voivat muistuttaa poliovammaisten olemassaolosta.

Teksti: BO

Kuvat: AK

Vapaaehtoisia toimintaan mukaan etsimässä vas. Kikka, Kaarina ja Riitta.



Viisi faktaa vapaaehtois-toiminnasta

1. Vapaaehtoistoiminta on vapaaehtoista, palkatonta toimintaa, jota tehdään yhteiseksi hyödyksi ja iloksi oman lähipiirin ulkopuolella.
2. Vapaaehtoisena voi toimia itselle tärkeän asian puolesta omaehtoisesti tai osana organisaatiota. Vapaaehtoistoiminnan paikkoja Suomessa tarjoavat esimerkiksi järjestöt, kunnat ja kirkko.
3. Vapaaehtoisia on paljon. EU:ssa noin 100 miljoonaa ihmistä osallistuu vapaaehtoistoimintaan ja suomalaisesta lähes puolitoista miljoonaa.
4. Suurin osa vapaaehtoisista toimii liikunnan ja urheilun, sosiaali- ja terveysalan tai lasten ja nuorten parissa. Vapaaehtoisia on lisäksi monilla sektoreilla kulttuurista ympäristöön ja globaalikysymyksiin sekä yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta pelastustoimintaan.
5. Vapaaehtoistoiminta on yhteiskunnallisesti merkittävää. Se tukee demokratiaa ja kansalaisyhteiskuntaa sekä lisää hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Yli 100 miljoonalla tehdyllä vapaaehtoistunnilla vuosittain on myös suuri taloudellinen merkitys.

kurssiuutisia

SuoMyrtin arvoitus ja muita seikkailuja

Oli jälleen yksi kesän helteisistä päivistä, kun kasasin kamoja autoon. Naama märkänä ihmetellen, mikä olisi oikea asukokonaisuus matkalle ja mitä mahtaisin viikon lomallani tarvita, mitään villaista ei, ei kiitos. Tuskin millään hihalliselakaan olisi käyttöä, ellei sitten auringon suojaksi? Uikkarit tai parit, tiedossani oli ainakin pari rouvaa, jotka saattaisivat pitää seuraa uinti pyrähdysiin. Aamu-uinti olisi ehdottomasti listoilla. Toivoin tosiaan, että vesi olisi sopivan lämmintä jotta sinne sitten tarkenisin. Niin ja levävapaata tietysti, nyt kun ihan veden ääreen olin matkalla.

Matkalla Marjolaan

Matkaa tein vanhanaikaisia kyläteitä kiemurellin. Ahaa, Asikkala ja siellä nämä kuulut Hiidenkirnut. Olen joskus pentuna siellä perheen kanssa käynyt ja monasti olen ajatellut, että olisi kiva käydä uudelleenkin. No, ei kuin siihen suuntaan, mutta käymättä jäi. Suunnistin parkkipaikalta opastettuun suuntaan. Alku meni hyvin, vaan kun polku lähti nousemaan ja polunpohja oli kalliota, meni pupu pöksyyn. Kyllä se olisi vielä ylös onnistunut, mutta kuinka olisin tullut alas ja mitä olisi jatkossa tarjolla. Olin ottanut mukaani kyyinärsavat, mutta niiden pitoon en luottanut henkeäni ja terveyttäni. Ei kuin takasin ja taipaleelle.

Anjalankoskea lähestyttäessä Elimäellä on Moisison Kartano, poiketaanpa pihapiiriin, jos vaikka kahvit hörppäisiin ja tutustuisin tähän kohteeseen. Kartanossa oli Juhani Palmun taidetta esillä. Ne ei minua niin kovasti kiinnostaneet, jotta olisin lähtenyt kiertämään. Eikä se kahvikaan oikein maistunut. Joten ihailin maisemia pihalta ja tunnustelin pihapiirin kasveja. Jälleen matkaan ja nyt en sitten pysähdellyt, vaan löysin itseni kuutostieltä, kun olin ensin heittänyt kruunaa ja klaavaa siitä suuntaanko Haminaan vai siihen toiseen suuntaan. Kelloon vilkaiseminen ratkaisi. Ehkä suurempi tie olisi tämä valitsemani.

Lappeenrannassa poikkesin torille. Nyt täytyy testata tämä Vety-Atomi sektori. Nehän ovat nämä Lappeenrannan kuulut lihapäiirakat, joka täyhteellä Atomi= kananmuna tai kinkku, kinkkuakin oli vaihtoehtoina kahta lajia savu tai keitto. Vety= sisältää molemmat täytteet. Tietty olevinaan hirmu nälkä, joten valitsin molemmat täytteet. Mietin vain olisiko hintaan sisältynyt se porssiinimuki, johon piirakka tungettiin?



Kesäkurlinkia Marjolan pihassa.

No, joka tapauksessa nautin piirakan torikojun läheisyydessä, palautin mukin pöydälle suunnaten itse kulkupelin luokse hörppien kirsikan makuista vettä. Tuota juomistakin kun pitäisi harrastaa. On se vaan niin työlästä ja seuraukset vieläkin työläämmät.

Harmittelin, että matkaa oli enää niin vähän jäljellä ja ruoka-aikakin lähestyi. Perillä oli porukoita pihalla ja suurin piirtein koko lomalaisporukka oli jo saapuvilla. Iloisten tervetuloitovotuksin sain uuden nimen ”kel-tasirkku” mistähän monien kunniansoitus? Tuskin auringonkeltaisella farkkuhameellani oli osuutta asiaan?

Norpat uivat pystysammakkoa

Loma oli oleilua, uiskentelua, kesästä nauttimista, pelejä: tällä kertaa opettelimme curlinkia. Kalastuskilpailu, niin ja tietenkin ohjelmaan kuului kaupunkikierron ja kesäteatteri.

Kämpis, oli jo huoneessa kun kävin moikkaamassa ja lupasin palata pian matkatavaroineni. Huoneeseen paluuta seurasi hetki kassin kaivelua. Hitsi, eikös minulla ollutkaan kuin yksi uikkari mukana? No onneksi oli edes yksi, ihan tuliterä, vielä hintalappulla varustettu. Päätettiin poiketa jo heti uimaan. Kämpikseni oli Tenhosen Eira, mikä tosi kiva kummallekin meistä, kun tuo uiminen maistui kummalekin. Lopulta muutaman missatun uintikeikan jälkeen, saimme shytettyä treffeihin mukaan myös Lähteen Kaarinan.

Uintisuunta oli naapurilaiturille, minkähän firman se nyt oli UPM tai muu puu-

puolen yritys. Keskimme ihan uuden uintityylin. Nimesimme sen pystysammakoksi. Kerran jos toisenkin porukat löysivät meidät järvestä tai sitten totesivat, kun tulimme aamupalalle, että joko te taas ootte olleet uimassa? Jälleen kerran meidän harrastaessamme tätä pystysammakkoa, kuului laiturilta:

- Tuolla on kolme norppaa. Niistä pitää ottaa kuva.

Muutaman kerran meidän oli muutettava suuntaa, kun siellä naapurilaiturilla sattui olemaan ”omaa väkeä”, siis sen firman. Kerran iltaiinnilla ollessamme olimme jo melkein laiturin kupeessa, kun polkua tuli pari nuorta laiturille ja olivat vähän epävarmoja olivatko oikeassa paikassa. Me totesimme, että te varmaan olette, me emme ole, kun olemme vain uimassa ja tulleet naapurilaiturilta.

Luonto lähes liian liki

Ensimmäisenä iltana suuntasimme laavun ohi niemennokkaan nauttimaan auringon viime säteistä ja tästä mahtavasta Suomen kesästä. Matkalla katselimme, että mustikat alkavat olla jo sinertäviä. Jossain välissä tunsin oudon märän tunteen, ihan kuin olisi jotakin osunut suoraan keskelle päätäni? Pihapelejä olisi monen moisia, nyt kokeiltiin curlinkia. Kisa oli kova: kivet saivat kyytiä ja saattoi joku osua ”nänniinkin”. Pelissä käytetään apuvälineenä ”harjanvarsta”, kun sitä harjaamista ei muuten tässä pelissä ole, niin muutoin viraton kapine on saanut uuden käyttötarkoituksen. Kätevää. Kisan taisi voittaa Sylvi. Voi hyvä Sylvi, olitpa tosi

mahtava tuttavuus. Kiitos monista nauruista, jotka meille kertomuksillasi aiheutit.

Pitkospuiden alkupäähän ilmestyi lappu, että laiturin alla on ampaiespesä. Kulku omalla vastuulla. Olin bongannut amppareita maitolaiturinkulmilla ja kääntöpaikalla.

Retkillämme tutustuimme kasveihin ja jälleen toivoin, että kirjahyllyistä löytyisi muun lukuaineiston lisäksi kasvisto. Muutamaakin pensasta ihailimme, ja niin mukava olisi tietää, mitä ne ihan oikeasti ovat. Saunan nurkan pensas on edelleenkin tuntematon. Jo edellisellä kerralla lomaillessani kysyin nimeään vapaa-ajanohjaajalta. Ei tiennyt eikä nytkään tullut mitään vastausta. Laavun suunnassa olevan laiturin pielestä bongattiin myös mielenkiintoisen näköinen pensas. Eira rohkeana maistoi kyseistä. Oli kovasti myrtyttämäinen maku. ”Kävyt” kiteriä, niitä en ruokiin laittaisi, mutta lehtävoisi hyödyntää riistaruissa.

Kotinurkilla kun kiertelin, muistin kasvin ja poikkesin kirjakaupan alennusmyyntiin. Mitään en tällä kertaa ostanut, mutta pysähdysin kasvikirjojen hyllylle ja selasin pikatyylisiin opuksia ja katsos kummaa niin oli tuttu pensas sivuillansa.

Suomyrtti

Enimmät suomyrttikasvit ovat subtrooppisia. Tertiärikaudella heimo oli hyvin monilajinen Euroopassakin. Nykyisin Euroopassa kasvaa vain suomyrtti, joka on myrkyllinen, meristä ilmastoa suosiva pensas. Se kukkii varhain keväällä ennen lehtiä puhkeamista. Kukat ovat yksineuvoisia, joko kaksi- tai yksikotisesti. Kasvi lisääntyy tehokkaasti rönsyistä. Lehdissä, varsissa ja kukinnoissa on pihkatiehyitä, joista erittyy voimakastuoksuisia, haihtuvia eli eeterisiä öljyjä. Niiden tuoksu tuntuu parhaiten lehtiä hierottaessa.

Suomyrttiä käytettiin aikaisemmin hualan asemesta oluen mausteena. Se antoi olueen enemmän voimaa, mutta aiheutti myös pahemman krapulan ja päänsäry. Myös liköörin mausteena sitä on käytetty. Versoja ja kuorta on käytetty parkitukseen ja lehtiä, juuria ja kukkia värjäykseen keltaisen värin saamiseksi. Suomyrtin lehtiä sekoitettiin ennen piipputupakan joukkoon lisätehoa antamaan. Muinaiset inkaintiaanit käyttivät suomyrttiä huumausaineena, muun muassa kannabiksen jatkeena. Lisäksi sitä käytettiin lääkerohdtona sekä koitten ja syöpäläisten torjuntaan.



Eiran ja Kikan vauhdikas melontareissu Saimaalla.

Elämän ihmeitä

Marjolan omalla lautalla emme päässeet seilaamaan. Kapteenilla oli varmaan muita kiireitä, ettei ehtinyt ajeluttamaan meitä. Risteily Saimaan kanavalle sai ensin jonkin verran kiinnostusta osakseen, mutta ennen käyneet latistivat kiinnostuneiden kiinnostuksen ja reissu kariutui.

Kiihkeä kalastuskisa pidettiin laiturilla. Nuori mies pihamökistä voitti kisan ja toiseksi tuli Tarakkamäen Anneli, joka piipahti meitä lomalaisia tervehtimässä. Saaliit olivat salakoita ja särkiä. Mutta kaiken huippu oli Trygven saalis! Kisa oli jo ohi, ja onget kerätty pois. Viimeistä vapaa pois korjattaessa siima koukkuineen luiskahti veteen ilman madon muruakaan. Kun Trygve nosti siiman vedestä, oli siinä kiinni ahven, ja niin ahnaasti oli koukkuun napannut että taisi raukka saada ruhjeita muistokseen. Tämä, ainoa lajinsa edustaja, päästettiin takasin järveen.

Mielenkiintoinen tapahtuma päästiin todistamaan kaupunkikierroksella. Ortodoksisirkon edessä oli upouusi auto ja onnellinen omistaja, varmaan rouva oli rajan takaa. Kirkon portista astui pappi ja papin apulainen rukouksia lukien ja kiersivät autoa, ripsivät vihkivettä päälle ja kaikista ovista sisään tavaratilaa myöten. Todistimme auton siunaamisen.

Tuomo sai ikkunasta oikein hyvän kuvan tapahtumasta. Minä kuvasin kirkkoa ja yritin saada huomaamattomasti papin kuvaan, niinpä tämä vihkitoimitus jäi huomaamatta. Autossa istuin väärellä puolella, ja ulkona kiertäessäni katse oli kiinnitetty paremmin maahan, kuin ympärillä tapahtuvaan. Siitä kasvit ovat kiitollisia, että ne ei ota jalkoja alleen ja viipota karkuun. Tosin auton kyydistä niitäkään ei oikein poimia voi, eikä kerkiä tunnistaa.

Kesäteatterinäytelmänä oli Nummisaatari, päätahtena ”munamies”. Oli kuulema varsinainen akrobaatti mieheksensä. Kyllä-

hän sen saattoi päätellä jo, kun näki miten ”munamies” hyppäsi narua. Ja vielä aika vinhallakin pyöritys tahdilla onnistui ilman tipluja. Sana kuulema todistaa, etten minä ollut tällä reissulla mukana. Toisaltaan harmi, mutta ehkä kävin jälleen järvestä.

Pieni on maailma

Päivänä toisenakin saimme vieraan: Korhosen Ripa poikkesi moikkaamaan. Oli kyselyt onko täällä muita tuttuja kuin minä? Olemme olleet samaan aikaan ammattikoulussa. Jossain välissä muistin, jotta onhan Sipilisen Sirkka. Eli kaksi typsyä odotti tätä tapaamista

kielipitkällä. Juuri ja juuri Ripa kerkesi lounaalle. Jossain välissä nosti Salmelan Kaija katseensa ja katsoi hauskaasti Ripaa ”sinäkö se oot” ja niin löytyi uusi tuttu menneiltä vuosilta. Maailma on pieni ja Suomi vielä pienempi ja poliioroukka vieläkin... ja kun ollaan tuttuja ja ”perhettä” niin minkäs teet. Ihmeellisiä ovat nämä meidänkin polut.

Kerran yritettiin lähteä soutelemaan, mutta pojat oli ottaneet kahdet aivot ja meille ei jäänyt siis airoja. Siksees oli veneestä otettu tulppakin parempaan talteen. Sillä varmistettiin, etteivät lomalaiset karkaa Saimaalle, vaan pysyvät maissa. No, olihan rannassa kanootteja. Eira osaa meloa, joten sellaisella sitten. Nauramiseksi ja karuselliksihan se meni. Minä istuin edessä ja Eira keskellä. Meloin sitten oikealta tai vasemmalta tai vaikka vuoron perään, niin paatti sen kuin vain kantasi niin, että käännettiin koko ajan oikeaan. Kun yritin korjata, niin jo vain lähti kanttaamaan toiseen suuntaan. Vaihtoehdot olivat joko itkeä tai nauraa, ja minä päätin nauraa.

Lähtöpäivänä meitä jo kovasti yritettiin kyörätä matkaan. Marjolaan oli tulossa hääseureja ja valmisteluja jo kovasti tehtiin. Lounasta syödessämme saimme ”nauttia” orkesterin pelien virittelystä. Joku kyseli, että onko bändillä nimikin. Luulin kuulleen, i mutta mitä kuulin oli kyllä aika utopistista. ”Vanhahuusi” ei kai sentään? Ahon Salme istui vieressäni ja kuiskasi:

- Onko sen nimi tosiaankin ”Vanhahuusi”?

Tuskin, mutta oli se vaan niin hauskaa, että koko tupa sen kuuli. Saatiinhan se oikeakin nimi tietää ”Vanhuus”.

Kiitti kaikille mukana olleille ja tavataan taas ja muistellaan kesää, kun syksy vihmoovettä ja tuulet tuivertaa. Taisi muutama vuosi tulla lisää ikää...

Teksti: Kirsti Paavola

Kuvat: Slpe ja Heikki

kurssiuutisia

Yhdessä Lehtimäellä

Suomen Polioliitto r.y:n järjestämä Polion sairastaneiden kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi pidettiin Lehtimäen Opistolla Alajärvellä 8.8. – 20.8.2011. Kurssin tavoitteena oli poliovammaisten henkilöiden työ- ja toimintakykyisyyden ylläpito ja kohentaminen, sekä yksilöllisten omahoito-ohjelmien laatiminen ja motivointi niiden toteuttamiseen myös kurssin jälkeen.

Näille RAY:n rahoittamille poliokursseille, joille osallistumisen edellytyksenä ei ole poliojärjestöjen jäsenyys, vaan ne ovat kaikkien polion sairastaneiden haettavissa, on ollut jo usean vuoden ajan kurssipaikkojen määrään nähden huomattavan suuri ylikysyntä. Poliokurssien suuri kysyntä on varmasti suorassa suhteessa siihen tosiasiaan, että KELA on alkanut rajusti karsimaan vaikeavammaisten yksilöllisiä laitospääkuntoutusjaksoja. Tälle poliovammaisten kesäkurssille, jolle voitiin hyväksyä 30 kurssilaista, oli yhteensä 60 hakijaa. Kurssille osallistujista viisi oli ensikertalaisia.

Kurssinvetäjinä toimivat: Kaija Ala-Mattinen, Jarmo Heikkilä, Satu Eskelinen ja Salli-Sofia Viinamäki. Kurssilaisten hyvinvoinnista huolehtivat terveydenhoitajat Marju Pokela ja Päivi Kuoppa-aho, sekä 17 ohjaajaa. Tärkeää keittiö – ja muuta huoltohenkilöstöä unohtamatta. Terveyspainotteiseen poliokurssiin sisältyi valinnaisina hoitoina ryhmäjumppaa kuntosalilla ja uimaaltaalla, yksilöllistä fysioterapiaa, hierontaa, aromaterapiaa, vyöhyketerapiaa, intialaista päähierontaa, kasvohoitoa, jalkahoitoa ja mahdollisuus ratsastukseen.

Kurssiohjelmaa riittää

Päivittäiseen ohjelmarunkoon kuuluivat aamu-uinti, sauna, yhteinen aamutuokio (aamun avaus) pelihetki, tuote-esittelyjä, mahdollisuus pienryhmäkeskusteluihin, luentoja, joissa käsiteltiin mm; sosiaalipalveluita ja etuuksia, polion myöhäsoireita, kasvohygieneia, kirjastopalveluita, poliojärjestöjen kuulumisia, terveellistä ruokavaliota ja terveysliikuntaa, apua arjessa ja apuvälineitä, lääkkeiden käyttöä, sekä henkilökohtaista avustaja-järjestelmää. Pelihetkiin sisältyi istumalentopalloa sekä boccian ja mölkyn pelaamista. Tuote-esittelyinä olivat PT-Keskuksen edustajan esittelemä pyörätuoliin kiinnitettävä nokkapyörä, sekä Salli-Sofian ja Sadun vetämät ”Hemmottelua kasvoille ja käsille” tuokiot.



Missä poliovammaisia koolla, siellä mölkkykisa. Heittovuorossa Veikko Veijola.



Pihaparlamentissa tentattavana Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto.

Vapaa-ajantoinnista edustivat mm. mahdollisuus maalaustaitteen opiskeluun kurssille osallistuneen taiteilija Anneli Tarakkamäen opastuksella, askarteluhetket työpajassa; keilailu Kuortaneen keilahallissa, ostosmatka Keskisen kyläkauppaan Tuuriin, teatterimatka Lappajärven kesäteatteriin, näytelmä Votkaturistit. Teatterimatkan yhteydessä lounastimme Punaisen Tuvan viinitilalla Alajärvellä. Iltaohjelmiin kuuluivat tutustumisillanvietto, tietoja Nepalista sanoin ja kuvin, tanssit, ikivihreiden laulanta Svetlana Setälän johdolla, karaokea, elokuvailta, grilli-illallinen Ränkimuseossa, Lehtimäen mieskuoron esitys, vatsatanssiesitys, bingoilta, tutustuminen paikalliseen Kalossi

ravintolaan karaokea merkeissä sekä kurssin päätösjuhla illallisineen.

Poliokurssin ohjelma, jonka laatimisessa huomioidaan aiemmilta kursseilta kerätty palaute ja kurssille osallistuvien toiveet, oli todella tiivis ja monipuolinen. Koska hoidot ja luennot oli aikataulullisista syistä johtuen pakko toteuttaa päivällä osin samanaikaisesti, joku joutui joskus tinkimään hoidon hyväksi jostain luennosta. Onneksi kurs-

silaisten kesken oli niin hyvä yhteishenki, että kaverin kanssa hoitoaikaa vaihtamalla useimmat pääsivät osallistumaan myös haluilleen luennoille.

Lehtimäen Opistolla pyöri samanaikaisesti RAY:n rahoittaman Polion sairastaneiden kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssin lisäksi opiston omaa kurssitoimintaa. Yhtenä siitä itse maksaville poliovammaisille järjestetty Iloa ja vaihtelua elämään- kurssi, jolle osallistui runsaat 20 henkilöä. Polioinvalidit r.y. ja Suomen Poliohuolto r.y. tukivat taloudellisesti jäsentensä osallistumista tälle kurssille.

Vertaistuella voimia omaan arkeen

Omasta mielestäni Polion sairastaneiden kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi, jolle osallistuin, oli erittäin hyvin järjestetty ja vastasi kurssia kohtaan asettamiani toiveita. Uskon, että valtaosa kurssilaisista oli tyytyväisiä kurssiin. Luulen, että myös ”naapuri kurssille,” Iloa ja vaihtelua elämään osallistuneet.

Ei liene vaikeaa ymmärtää myös kurssin vertaistuellista merkitystä, kun yli 50 saman vammaryhmän henkilöä viettää kaksi viikkoa aikaa keskenään samassa paikassa. Suuri on sen polioon, polion myöhäsoireisiin, apuvälineisiin, oikeuksiin ja etuuksiin, elämän kokemuksiin, ym. liittyvän tiedon määrä, jota vaihdettiin porukan kesken sekä itse kurssilla, että vapaa-ajalla. Joskus jopa ”pikku tunneille” saakka.

Omasta ja muiden kurssilaisten puolesta kiitän Lehtimäen Opiston henkilökuntaa hyvin järjestetystä kurssista.

Teksti: Leo Hänninen

Kuvat: Heikki Ylönen



Kurssilaisia perinteisessä ryhmäpotretissa.



Jumppasali oli ahkerassa käytössä: nyt vuorossa boccia.

Istumalentopallo kiinnostaa varsinkin miehiä.



Askartelun lomassa oli helppo jutella ja purkaa mieltäkin painavia asioita.



www.sanaris.fi / laadinta Erkki Vuokila, ulkoasu Heidi Heinola

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Ristikon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.11. 2011 mennessä
 os POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 6. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

kurssiuutisia

Pohjanmaan osaston virkistys- ja kuntotapahtuma 2.-3.9.2011:

Porukalla Lankarissa

Syksyisessä säässä polioporukka Pohjanmaalta kokoontui Lankariin viettämään yhteiseloja pelien ja seurustelun merkeissä. Lankari - seurakunnan leirikeskus Nurmoossa, otti meidät vastaan hyvän lounaan kera. Meille oli myös järjestetty takkahuoneelle hyvät iltapalat, makkaranpaisto mahdollisuuksiin.

Lankari - vanha maatila on annettu lahjoituksena seurakunnalle leiritoimintaan ja virkistyskäyttöön. Sinne on tehty uusi päärakennus, jossa on huomioitu liikuntarajoitteiset ja uudet majoitustilat inva-huoneineen. Lankarista löytyy myös iso takkahuone, jonne mahtui kerralla koko kuudentoista hengen porukkamme.

Kummituksia ei valitettavasti nähty, vaikka legendan mukaan tilan vanha isäntä siellä kummitteleekin vanhassa päärakennuksessa.

Sateisesta ja koleasta säästä johtuen olimme enimmäkseen sisätiloissa, jossa pelasimme bocciaa ja vähän otettiin hikeä pintaan tuolijumpalla ja venyttelyllä.

Tällä kertaa saatiin kokoon myös laulukööri: laulettiin partiolaulukirjasta lauluja niin, että "tuntuu". Seurusteluryhmiä syntyi ja vaihdettiin kuulumisia sekä pohdittiin ajatusta "entä, jos olisin ollut terve, mitä olisin tehnyt työkseni ja harrastanut". Kuinka elämä olisi ollut toista?

Pohjalaiset viettivät yhteistä laatu-aikaa Lankarissa ja mukavaa oli. Reissu katkaisi mukavasti arjen rutiinia. Jaksamme taas kotona paremmin.

Teksti: Anne Niemi

Kuvat: Anne Niemi ja Veikko Hemminki

Pistelasku on tositarikkaa.

Tarkkuusheittoa ämpäriin, Pirkko näyttää mallia.

Tuolijumpassa Eila johti porukkaa vääntöihin ja kään- töihin.



kurssiuutisia

Kroppaa kurittaen, mieltä virkistäen

Vihreän kullan kulttuuritietä matkasimme elokuun puolen välin tienoilla Kruunupui- toon, Punkaharjun kuntoutuskeskukseen Ryhmämme henkilöt olivat lahtelaiset Airi, Pirkko, Rauno, Marja- Liisa ja Ritva, Nas- tolaa edusti Heikki, Valkealaa Seija sekä Hietanan herrasmie- het Matti, Hannu ja Eljas. Kolme auto- lastillista odottavan innokasta kuntoilijaa!

Saavuttuamme perille saimme kutsun tulla suoraan ruokapöy- tään, jotta jaksamme aloittaa Velman eli Veli-Matti Saukkosen kanssa päivien ohjelman tarkastelun. Pikakatsaus kenelle talo oli tuttu ja kuka oli ensikertalainen, mukavasti porukka jakaantui talon jo tunte- viin ja tuleviin tutustujiin!

Talo on kaunis ja meille osoi- tettiin majapaikaksi Jugend- talon vasta remontoitunut vieras- huoneet.

Eihän tänne nyt istumaan ole tultu!

Eihän toki, vaan Velman laa- timan ohjelman mukaan mars- simme liikuntasaliin, jossa hihat pantiin heilumaan päiväkotilap- siksi eläytymällä. Kuka muistaa, minkälaista on olla päiväkoti- lapsi? No, ainakin Seija tiesi työ- paikkansa kokemuksella ja me toiset yritimme pysyä perässä.



Kropan kuritusta vai mielen virkistystä? Lahtelaiset makka- ranpaistossa.

Pelipäivänä saimme kokeilla sisätiloissa pelattavaa "kevyt-cur- lingia", jossa kivet ovat muovia ja varustettu pyörillä, näin meillä huonokätsilläkin oli mahdolli- suuksia saada osuma "nänniin". Peli vei mennessään! Erilaisen hauska! Toinen minulle "outu laji" oli keilailu, jossa myös oli huomioitu pelivälineet kaikille sopiviksi. Ihan hiki tuli, kun vielä vaihdoin pelivälineitä ja nyt sitten heittelimme frisbee- lautasia, kevyitä, mutta lentäviä, ensin toisillemme lyhyeltä mat- kalta ja sitten välimatka suureni. Oi, joi, menikö oh!

Kuntosalilta saimme kaksi koti- iin vietävää helppoa ohjetta: tasapainotyynyn hyvää tekevä vaikutus sekä pieni, mutta teho- kas niskajumppaohje.

Tikkupullaa ja ...

... tietysti makkaraa, kaikki hyvä nautittuna rantagrillillä! Ryhmäkuvaan asettauduttaes- sa saimme järveltä "vieraan", joka oli aikaisemmin saanut tikkupullan rippeitä, nimittäin sorsahan se sieltä taapersi eikä suuremmin häiriintynyt kuvan otosta, vaan nappasi herkku-

ja nokkaansa. Harmittelimme vain, ettemme saaneet mukaan potrettiin!

Kaksi tärkeää sanaa

Tehokkaan vesijumpan jäl- keen olikin rauhallinen hetki Huilauksessa tarpeen. Musiikkina soi Titi Nallen tuttu kappale "Ei pieni sydän voi kaikkea ymmärtää, mutta tärkeintä matkalla elämään. On tuki ihmisten". sekä Vesa- Matti Loirin Hyvää puuta – kokoelmasta tunnelmaan so- pivaa musisointia.

Rentoutushetki oli yksi par- haimmista mitä olen kokenut ja kertomus opettavainen, kuinka kaksi tärkeää sanaa "rakkaus ja huumori" antavat sisältöä elä- män pyörteisiin.

Majakka ja perävaunu

Kruunupuiston maisemat ovat kauniin mäksisiä, joissa tarvitaan sähköisen apuvälineen voimaa ja niinpä sain käyttööni punai- sen Calypson, jolla sitten huris- telin laivalaiturille hiljaisuutta kuuntelemaan. Innoissani ker- roin näkemäni erikoisen kas- vin, Idänkeulankärki, joka on

kulkeutunut Siperiasta Kuolaan ja jääkauden loppuvaiheessa somerikkotörmille ja harjumuo- dostelmille. Kukut ovat kauniin vaalean sinililan väriset. Sitähän sitten lähdin näyttämään Heikil- le ja Marja-Liisalle ja paluumat- kalla mäen päälle päästäksemme Heikki otti kiinni Calypson takaosasta ja Marja-Liisa piti kiinni Heikin pyörätuolista. Hi- taasti, mutta turvallisen varmasti pääsimme takaisin pihamaalle! Eihän näin olisi saanut tehdä, mutta ...

Suruviesti



Sytyttäkäämme kynttilä yhdessä Velman kanssa Heikin muistolle.

Vain kaksi viikkoa rentout- tavan virkistävien kuntopäivi- en jälkeen saimme suruviestin: Heikki oli menehtynyt äkilliseen sairauskohtaukseen.

"... vaikka joskus lähdän, sun käsiisi mä jään, uskon ikuisesti elämään ..."

(Vesa-Matti Loiri – Uskon)

Teksti: Ritva Jokela

Kuvat: Velma

kurssiuutisia

Savon osaston kuntotapahtuma Punkaharjun Kruunupuistossa 31.8.-3.9.2011

Otimme aktiivisesti osaa yhdentoista naisen ja kolmen miehen voimin erilaisiin kuntoiluun ja kuntoon liittyviin toimintoihin. Alkuperäisessä heittelimme painavia hernesäkkejä ja venyttelimme käsiämme mahdollisimman pitkiksi. Oli myös sisäkurlinkia. Meidän jengi voitti. Opiskelimme taas hieman kuvioelluntaa. VelMa oli näyttämässä kuivalla erilaisia liikkeitä. Ei uskaltautua tulla veteen, koska siellä oli niin syvä. Melkein metri. Tuli oikeasti hieman uutuakin. Ensimmäisenä iltana oli bingo. Tuli tässä elämässä toka kertaa pelailtua hieman. Ja voittorivejäkin oli kaksi kertaa ja sai silloin karjaista: BINGO! Mitenkähän verottaja mahtaa suhtautua näihin voittoihin. Kuorolauluakin tuli harrastettua.

Toisen päivän iltana oli vuorossa ryhmätö Vastapuoleen vaikuttaminen. Siinä miehet ja henkilöt käveleivät keskenään ja keuhuvat itseään. Muutama pari hurjasteli renkaat vinkuen pyörätuoleillaan. Jotkut joi- kasivat. Kuntosalilta kävimme hakemassa kinalot haiseviksi. Ei tullut kuitenkaan kuntosalikankkusta. Siinä lihaksat ovat seuraavana päivänä kipeitä. Peruskunto oli siis kaikilla kohdallaan ja ylläritusta osasimme, niin kuin oikein on, välttää.

Yliääkärin luennon jälkeen oli vuorossa taas se laihduttajan märkä uni: Lätyjä oli ja hilloa ja kahvia. Illalla oli kolmannessa kerroksessa kakkukahvit, ettei vain jäisi pihvipäivällisen maku suuhun. Napa naukuen oli mukava mennä nokosille

Huilaamassa oli kuultavana mahtavaa tekstiä siitä, miten rentoudutaan. Joku jätti rentoilun sikseen ja vetäisi pienet nokoset kuorsausten kera. Lähden tohinoissa kuljetuspäällikkömme tuprautti tuskaisen parah-



duksen laukkukuskin myöhästelystä. Ja oli oikeassa?

Matkalla mukana olleet olivat käsittäkseni tapahtumaan tyytyväisiä. Suunnittelimme jo tulevia tapahtumia ja niiden sisältöjäkin. Pistimme asioita hautumaan. Kiitoksia kestämisestä.

PS. Walehtelijoiden Killan Siästäpankin tiedotus: Myö lähestyttään Sinnuu tällasella viestillä, ku meillä ei oo internetti. Pankilla männöö mahottoma hyvi. Voettoo on jotta holovit pullistelloo. Pisnekset on onnistunu sata rosenttisesti. Myö on päätetty tiällä, jotta myö jaetaa ylmiäräne poonus vuojelta 2011. Ja myö jaetaa se MUIJENNII PANKKIE ASI-JAKKAILLE! Sitä varten myö tarvittaa Sinunnii turvatunnus, joka on 6 ensimmäistä numeroo syntymääjastas, pankkisi nimi ja kortin tunnusluku, joka meille on eukon tai vastaavan syntymääjan 4 ensimmäistä numeroo. Paa tulemaan, niin piästään POONUSTA JAKAMAAN JA RIKASTUTTAAN.

Mukavan syksyisiä liukkaista kelejä ja lumimyräköitä toivoo Oltermanni.

Teksti: Oltermanni

Kuvat: Iiris

Tarkkuutta vaativa sisäkurling on yksi tämän vuoden suosikkilajeista, jota pelataan lähes jokaisessa kuntotapahtumassa mölkyn ohella.

Karvisen Iiris Velman ja Eskon halattavana.



Rauman vinkkelist

Hyvät osastot !!

Poliioinvalidit ry:llä on kahdeksan osastoa, osastot sijoittuvat aika kattavasti koko maamme alueelle.

Koko yhdistyksemme toiminnan kannalta osastot ovat sen selkäranka. Yhdistyksemme johtokunta koostuu siten, että joka osastosta on myös johtokunnassa jäsen. Tällä tavalla on turvattu tiedon kulku ja kokemusten vaihto eri osastojen välillä.

Vertaistuki, kuntoutus ja tiedottaminen

Osastot järjestävät erilaisia tilaisuuksia ja kerhotoimintaa alueellaan. Jäsenillemme nämä ovat samalla erinomaisia vertaistukitapahtumia. Yhdistyksemme ja Polioliiton järjestämiin tapahtumiin osastot järjestävät yhteiskuljetuksia.

Yksi osastojen kaikkein tärkeimmistä tehtävistä on kuntoutus. Osastot järjestävät mm.

paikallista lämminvesijumppaa ja eri kuntoutuspaikoissa henki-

lökohtaista kuntoutusta. Näitä kuntoutustapahtumia ja henkilökohtaisen kuntoutuksen (heku) jaksoja yhdistys on taloudellisesti tukenut ja pyrkii jatkossakin tukemaan. Karkeasti ottaen voidaan laskea, että kuntoutujat maksavat kustannuksista puolet ja yhdistys puolet. Viime vuonna kuntoutukseen yhdistys käytti 67 600 euroa, joten ihan pienestä euromääräisestä panostuksestakaan ei ole kyse.

Osastojen tehtävänä on myös kertoa asioista jäsenistölle (= tiedottaminen) ja onhan niillä lisäksi paljon muitakin tehtäviä, mutta ehkäpä keskeisimpiä ovat juuri kuntoutus, tiedotus ja vertaistuki.

Kuinka tulevaisuudessa?

Miksi otin näitä osastojen asioita esille, vaikka ne ovat meille monille itsestään selvää?



Otin nämä asiat esille siksi, että olen huolissani osastojen mahdollisuudesta hoitaa näitä asioita tulevaisuudessa. Jäsenistömme keski-ikä on jo yli 70-vuotta ja kuntomme polion myöhäisoireitten sekä iän myötä

on heikentynyt ja tuonut mukanaan liikkumisen suhteen rajoituksia. Nyt olemme tulleet vaiheeseen, jolloin meidän tulee miettiä ja suunnitella, miten me näitä osastojen nyt hoitamia asioita tulevaisuudessa teemme ja hoidamme.

Tähän miettimiseen ja ratkaisemiseen ei ole aikaa kauhean monia vuosia, tiedämme nyt jo, että muutamien osastojen osalta on vaikeuksia löytää henkilöitä osastojen eri tehtäviin.

Mitä voimme tehdä?

Ainakin meidän tulee kaikin tavoin auttaa ja tukea osastojen asioita hoitavia henkilöitä sekä pyrkiä osallistumaan näihin tehtäviin kukin kykyjemme mukaan.

Yhdistyksemme tekee parhaansa auttaakseen osastojaan. Yhdistyksemme johtokunta tulee aktiivisesti etsimään erilaisia ratkaisumalleja, jotta turvaamme alueellisen toiminnan myös jatkossa. Sen tulee olla ykkösasiamme. Mutta jo nyt voimme kaikki olla mukana talkoissa ja auttaa osaltamme osastojen aktiiveja jaksamaan työssään: tukemalla, kannustamalla ja osallistumalla.

Tässäkin Poliiolehden numerossa kerrotaan monista osastojemme järjestämistä retkistä, kerhoista ja kuntoutustapahtumista. Jokainen niistä on vaatinut osastojen aktiiveilta vapaaehtoistyötä.

Toivotan kaikille lukijoille kaunista syksyä!

Rauno Nieminen

Poliioinvalidit ry:n puheenjohtaja



henkilökuvia

Minun polioni

Olen toiminut poliovammaisen työnantajani Leo Hännisen henkilökohtaisena avustajana jo lähes kolme vuotta. Työssäni aktiivisen järjestöihmisen palveluksessa minulla on ollut ilo saada tutustua varsin suureen joukkoon harvinaisen positiivisen elämänsänteen omaavaan iloiseen ja sinnikkääseen poliokansaan. Ollessani työnantajani avustajana Lehtimäen Opistolla järjestetyllä polion sairastaneiden kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssilla, minua alkoi viehättää ajatus koota Poliiolehdessä julkaistaviksi tämän ihmeellisen kansanosan kokemuksia otsikolla ”Minun polioni.”

Sain haastateltua parin – kolmen päivän aikana yhteensä yksitoista henkilöä, jotka kertoivat esittämieni kysymysten pohjalta elämästään poliovammaisena. Anoin kysymykset haastateltaville ennakolta, joten he pystyivät miettimään rauhassa, mitä he halusivat itsestään kertoa.

Kysyin haastatelluilta henkilöiltä mm. polion akuutista vaiheesta; miten he sairastuivat ja missä, sairastuiko samalla paikkakunnalla samoihin aikoihin muita, miten polio vammautti, miten hoito käynnistyi, missä hoidettiin, mitä tuloksia hoito tuotti, koulunkäynti ja ammattiin valmistuminen, perhe-elämä, työelämä ja harrastukset, kuntoutuksen saanti, käsitys asiantuntevan polion hoidon saamisesta tänä päivänä, mahdollisista polion myöhäisoireista ja niiden vaikutuksesta toimintakykyyn, sekä kokemuksia elämästä yleensä poliovammaisena.

Nämä kaikki kertomukset tulevat olemaan luettavissa seuraavissa Poliiolehdissä. Kiitän haastattelemiani henkilöitä erittäin mielenkiintoisista kertomuksista ja hyvästä yhteistyöstä näiden elämäntarinoiden julkisuuteen saamiseksi.

Teksti ja kuvat: Heikki Ylönen

Hellevi Siren



Olen Kerttu Hellevi Siren, syntynyt vuonna 1945 Parikkalassa. Sairastuin polioon 28.8.1956. Tiedän itseni lisäksi yhden henkilön, joka sairastui Parikkalassa polioon suunnilleen samoihin aikoihin.

Korkean kuumeen johdosta äitini vei minut Parikkalan kunnan lääkärille, joka totesi, etteivät jalkani toimineet. Hän laittoi minulle lähteen Savonlinnan Keskussairaalaan. Lähdimme Parikkalasta äitini kanssa taksilla Savonlinnaan. En muista paljoa sairaalaolon alkuaikaa, mutta mieleen palaa kaunis vaalea hoitajatar, jota luulin enkeliksi, koska olin kovassa kuumeessa. Kuume jatkui viikon ajan ja jalkani olivat täysin veltot. Sain kuitenkin sairaala aikani syötyä vasemmalla kädelläni.

Olin sairaalassa joulun asti. Olin joulun kotona ja lähdin uuden vuoden jälkeen Helsinkiin. Helsingissä minut sijoitettiin Invalidisäätiön sairaalaan. Oikea käteni oli myös alkanut toimia, kun kuntoutus aloitettiin Invalidisäätiössä. Kuntoutuksessa opetettiin kävelemään tukisidosten kanssa ja vahvistettiin käsien toimintaa. Sinä aikana kävin Raajarikkoisten koulusäätiön koulua kansakoulun kolme viimeistä luokkaa.

Perhe, työ ja urheilu

Olin kouluni jälkeen kaksi vuotta kotona ja mietin vain, että mitä teen. Sen jälkeen

lähdin kauppakouluun Kolmirannan Invalidien Ammattioppilaitokseen Espooseen.

Koulun jälkeen muutin Helsinkiin siskoni luokse Lauttasaareen ja kävin autokoulun J. Peltosen autokoulussa Tapiolassa. Minulla ei ollut työpaikkaa, rahaa tai tietoa siitä mitä tekisin seuraavaksi. Lähdin töihin Kulkulaitosten ja yleisten töiden ministeriön alaiseen työvoimatoimistoon 21.2.1966. Olin toimistovirkailijana vuoteen -82 saakka. Sen jälkeen siirryin palkanlaskennan puolelle, josta jäin eläkkeelle vuonna 2008.

Menin naimisiin vanhoilla päivilläni vuonna -84 ja sain pojan vuonna -86. Työn ohella harrastin laajalti urheilua. Urheilulajeihin kuului kuuluntyohtoa, keihäänheittoa, kiekonheittoa ja uintia. Treenasin paljon jokaista lajia ja otin osaa kaksi kertaa Paralympialaisiin Heidelbergissä ja Torontossa. Olin myös Englannissa kansainvälisissä kisoissa Stokemandelissa kaksi kertaa. Nykyään asun yksin kun poikani on maailmalla ja mieheni on kuollut. Hän kuoli vuonna 2007.

Riesaa myöhäisoireista

Polion myöhäisoireet alkoivat ilmentyä sen jälkeen, kun täytin viisikymmentä vuotta. Siitä alkaen minulla on ollut mm. hermopinteitä kylkiluiden alueella, aina selkään asti ja nivelrikko vasemmassa kädessäni. Lisäksi vasemman olkapään kiertäjäjänne on katkennut kulumalla. Muita myöhäisoireita olivat mm. käsien täysi voimattomuus.

Lopetin keppien avulla kävelemisen vuonna 2005, koska käsivoimani olivat kadonneet täysin. En päässyt enää omin voimin juuri mihinkään. Kävin kuitenkin töissä invataksilla vuoteen 2008 asti, jolloin jäin työkyvyttömyyseläkkeelle. Istuin jo siihen aikaan pyörätuolissa.

Minulla ei ole kokemusta nykyhetken terveyspalveluista nimenomaan asiantuntevan polion hoitamisen suhteen, koska en ole käynyt lääkärissä kolmeen vuoteen minkään sairauden johdosta. Mutta epäilen suuresti, että valtaosa Suomen terveydenhuollon tämän päivän henkilöstöstä ei tiedä poliosta mitään.

En pärjää enää itsenäisesti omista koti-töissäni, vaan tarvitsen niiden hoitamiseen apua. Minulla on hyvä naapuri, joka auttaa minua niissä. Mutta aion hankkia itselleni henkilökohtaisen avustajan.

Olen elänyt lähes koko elämäni poliovammaisena. Joten en osaisi kuvitella toisenlaista elämää. Polion sairastaminen ei ole estänyt minua tekemästä niitä asioita, joita olen halunnut tehdä. Mutta toisaalta olen joutunut hylkäämään haaveet ja tulevaisuuden kuvat mitä minulla oli ennen sairastumistani. Siitä huolimatta olen yli neljäkymmentä vuotta työelämässä ja harrastin urheilua, joka vei minut ulkomaille asti.

Siiri Takala



Olen Siiri Takala, syntynyt vuonna 1941 Teuvalla. Sairastuin polioon vuonna 1945. Teuvalla sairastui polioon tilastokeskuksen tietojen mukaan muutaman lähivuoden sisällä 69 muuta ihmistä.

Eno kävelyn takana

Minulla oli kova kuume, jonka jälkeen menetin jalkojen toimintakyvyn lähes kokonaan. Minut vietiin Teuvan kulkutautisairaalaan, jossa vietin kuusi viikkoa. Minua ei kuntoutettu sairaalassa ollenkaan. Minun piti vain maata sängyllä, enkä saanut nousta edes istumaan. Äitini ei saanut käydä huoneessani lainkaan. Hän joutui katsomaan minua käytävältä huoneeni ovessa olevan ikkunan läpi.

Kuuden viikon sairaalassaolon jälkeen menin takaisin kotiin. Enkä päässyt minkäänlaiseen jatkohoitoon. En tiedä Teuvalta yhtäkään polion sairastanutta henkilöä, joka olisi siihen aikaan polion akuutin vaiheen ensihoidon jälkeen päässyt jatkohoitoon. Ainoa kuntoutus mikä minulla oli pienenä

tyttönä, oli se, kun enoni pakotti minut kävelemään. Hän oli edessäni kyykyssä ja minä kävelin häntä kohti. Aina kun kaaduin, tai olin kaatumaisillani, hän otti minut kiinni ja jatkoin taas kävelyä.

Enoni liikkui edessäni taaksepäin sitä mukaa, kun pääsin häntä lähemmäksi ja sillä tavalla kuljimme ympäri huonetta. Ilman häntä en olisi luultavasti ikinä kyennyt kävelemään normaalisti noin kuuden vanhana. Olen enolleni ikuisesti kiitollinen siitä, että hän kuntoutti minut kävelykuntoiseksi.

Ensimmäisen kuntoutuksen sain vasta kun olin täyttänyt kuusikymmentä vuotta. Kuntoutus tapahtui Käpylän kuntoutuskeskuksessa. Olin Käpylän kuntoutuskeskuksessa yhteensä kolme kertaa. Kuntoutuskurssit olivat Kelan maksamia. Sen jälkeen olen ollut neljä kertaa Lehtimäen Opistolla ja niistä kerroista kaksi on ollut omakustanteisia. Koen saaneeni tarpeeksi kuntoutusta sen jälkeen, kun olen päässyt kuntoutuksen piiriin. Mutta kuluihan siihen muutama kymmenen vuotta.

Maatalon emännäksi Jalasjärvelle

Aloitin 7-vuotiaana kansakoulun Kauhaajoella ja kävin sen myös loppuun siellä. Lähdin kansakoulun jälkeen työelämään ja olin lapsenvahtina Helsingin Munkkiniemessä kolme vuotta. Pääsin sellaiseen rikkaaseen perheeseen, jossa asiat olivat vähän paremmin. Sen jälkeen lähdin muutamaksi vuodeksi töihin ravintolaan, joka myös sijaitsi Helsingissä. Sain edellisessä työpaikassani hyvää kokkausohjausta, joten tein muiden töiden lisäksi myös ruoka-annoksia.

Menin naimisiin mieheni kanssa vuonna -64 Jalasjärvellä. Olimme muuttaneet Jalasjärvelle jo vuonna -62. Siitä lähtien olen toiminut maatalon emäntänä. Saimme ensimmäisen lapsemme vuonna -59 ja lapsia kertyi sen jälkeen vielä 5 lisää. Minulla on yhteensä 13 lastenlasta ja 5 lasten lastenlasta. Mieheni menehtyi vuonna -80 aivoveritulppaan.

Avulla ja muutostöillä pärjätään

Kuntoni on huonontunut paljon, mutta en osaa sanoa, johtuuko se iän mukanaan tuomasta rasituksesta, vai polion myöhäis-oreista. Pyörätuoliin istuin vuonna -87 ja jouduin vähitellen lopettamaan kävelyn kokonaan.

Minulla käy siivoaja kerran kuukaudessa ja pärjään vielä itse ruokapuolen kanssa. Poikani hoitaa maatilaamme, koska en pysty sitä enää itse hoitamaan. Sain vuonna -95 Käpylän kuntoutuskeskuksen avulla muutostyöt asuntooni, jotta pärjään paremmin

pyörätuolilla. Käpylästä soitettiin Jalasjärven kuntaan ja he hoitivat remontin.

Mitä tulee asiantuntevan polion hoidon saantiin tämän päivän Suomessa, niin ai-noastaan kuntoutuskeskuksissa tiedetään, mikä sairaus on polio ja miten sitä tulisi hoitaa. Mutta kunnan lääkärit eivät tunnu edes tietävän koko sairaudesta.

Olen poliona päässyt mukaan matkoille, joille en olisi päässyt tavallisena maatalon-emäntänä, joten en voi sanoa ettenkö olisi tyytyväinen. Tämä on minun elämäni, enkä muusta elämästä mitään tiedäkään. Tapio Rautavaaran laulun sanoin: En päivääkään vaihtaisi pois!

Pertti Sipinen



Olen Pertti Sipinen, syntynyt vuonna 1946 Ruokolahdella. Sairastuin polioon vuonna 1954 Ruokolahdella. Perheessämme sairastui samaan aikaan neljä lasta. Yksi sisaruksistani kuoli hengityshalvaukseen rajun polio viruksen takia.

Minulle iski kova kuume, joka kesti kaksi viikkoa. Sen aikana minulla oli täydellinen halvaus. Ensimmäiset kolme viikkoa vietin kotona. Tautia hoidettiin aluksi hinkuuskänä ja kurkkumätänä. Minut vietiin Vuok-senniskan kulkutautisairaalaan. En saanut siellä mitään kuntoutusta. Makasin siellä joulun yli.

Vuoden 1955 alussa minut vietiin Invalidisäätiön sairaalaan Helsinkiin. Vasta siellä



aloitettiin kuntoutus. Minua kävelytettiin, jumptattiin ja olin allasjumbassa. Olin siellä noin puoli vuotta, jonka jälkeen pystyin kävelemään normaalisti. Olin lähes täysin kuntoutunut. Sain mielestäni hyvin kuntoutusta Invalidisäätiön sairaalassa ja olen tyytyväinen sen vaikutukseen.

Työelämässä 38 vuotta

Kävin kaksi ja puoli vuotta tavallista kansakoulua, jonka jälkeen kävin Invalidisäätiön sairaalakoulua. Lopun koulusta kävin Ruokolahden kansakoulussa. Kansakoulun jälkeen kävin hienomekaanikkokoulutuksen Westendin Invalidien ammattioppilaitoksessa.

Ammattikoulun jälkeen olin töissä kaksi ja puoli vuotta vaaka-asentajana Espoon Kilossa. Tutustuin Helsingissä vaimooni Irjaan, jonka kanssa muutimme Vaasaan. Siellä pääsin töihin Wärtsilä Diesel Oy:n Kevytkoneistusosastolle sorvariksi. Olin samassa työssä yhteensä 38 vuotta. Tein siitä ajasta 24 vuotta kolmivuorotyötä. Jäin työkyvyttömyyseläkkeelle vuonna 2006.

Minulla on kaksi tyttäätä, jotka ovat syntyneet vuosina -69 ja -78. Minulle on suunnantunut tyttärien kautta neljä lastenlasta.

Voiman puutetta

Polion myöhäisoireet ilmestyivät, kun olin 55 -vuotias. Oireet olivat lähinnä voiman puutetta, joka on vähitellen lisääntynyt. Työelämän aikana oireet pysyivät jotakuinkin kurissa. Mutta työelämän jälkeen lihasheikkous lisääntyi. Jäin eläkkeelle melkein vuosi sen jälkeen kun olin kaatunut, sen aiheuttaman vamman takia.

Nykytilanteeni on tällä hetkellä sen verran hyvä että en näe tarvitsevani vielä muita apuvälineitä kuin kepin. Selviän vaimoni kanssa arkielämän askareista hyvin, enkä ole ajatellut vielä kotipalvelun hankkimista tai tarvetta henkilökohtaisen avustajan palkkaamiseen.

Asiantunteva polion hoito terveyshuollossa on täysin surkea. Lääkärit eivät nykypäivänä tiedä poliosta juuri mitään.

Elämäni on ollut hyvin antoisaa, vaikka olen polion sairastanut. En ole joutunut luopumaan mistään ja olen saanut tehdä niitä asioita, joista nautin.

Lisää mielenkiintoisia haastatteluita seuraavissa Poliiolehdissä

Kannanotto 13.9.2011

Yhdistyslehtiä ei saa laittaa verolle

Tällä hetkellä julkisuudessa käydään paljon keskustelua hallitusohjelmaan ja budjettiesitykseen sisältyvästä sanoma- ja aikakauslehtien arvonlisäverokannan nostamisesta.

Hallitusohjelman veropoliittisissa linjauksissa todetaan, että arvonlisäveropohjaa laajennetaan sanoma- ja aikakauslehtien tilauksiin, jotka siirretään alimpaan arvonlisäverokantaan. Samoin vuoden 2012 talousarvioesityksen veroja koskevassa osiossa todetaan useammassa kohdassa, että sanoma- ja aikakauslehdet siirtyvät jatkossa 0 prosentin verokantaan. Sanoma- ja aikakauslehtitilausten verosta säädetään arvonlisäverolain 56 §:ssä, mutta yhdistysten jäsenlehtien painoksen myynnin verotuksesta säädetään arvonlisäverolain 55 §:ssä.

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry pitää uhkana sitä, että epäselvät kirjaukset johtavat siihen, että myös yhdistysten jäsenlehdet joutuvat arvonlisäverotuksen piiriin. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry vastustaa ehdottomasta yhdistysten jäsenlehtien verottamista.

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry vaatii, että talousarvioesityksen käsittelyssä ja sitä koskevassa päätöksenteossa kiinnitetään erityistä huomiota hallitusohjelmassa ilmaistuun kantaan, jonka mukaan tarkoituksena on puuttua ainoastaan arvonlisäverolain 56 §:ssä säädeltyyn sanoma- ja aikakauslehtitilausten verokantaan.

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry pitää välttämättömänä, että talousarvioesitykseen liittyvissä lakiesityksissä sanoma- ja aikakauslehtitilausten verokannan muutos esitetään niin yksiselitteisesti, että veroviranomaisille ei tule tarvetta erivävään tulkintaan.

YTY ry

Syntymäpäivät



Tampereen osaston Veteraani Tauno Ehrukainen täytti 5.8.2011 90-vuotta. Kävimme johtokuntana onnittelemassa edelleen niin virkeätä ja aktiivista jäsen-tämme.

Toivotamme, vielä kerran onnea ja kaikkea hyvää sekä kiitämme Taunoa ja Sinikkaa mukavista syntymäpäivä juhlista.

Poliioinvalidit ry

Tampereen osasto

Tauno ja Sinikka Ehrukainen.

Näin meillä Tampereen osastossa kevät- ja kesäaika on vietetty!

Olemme taas kesän lämmöstä saaneet nauttia, ehkä jossain kohtaa joillekin sitä oli vähän liikaakin, mutta mukava on nyt muistella mitä kaikkea tehtiin ja missä käytiin!

Pidetään huolta kunnostamme

Kunnon ylläpitäminen on meille kaikille tosi tärkeää! Tampereella on vuosia toiminut aktiivinen salijumpparyhmä, kerran viikossa torstaisin. Juman alkaessa taas kesän jälkeen tehdään kuntotesti. Kuntopiiri pyörii, ja musiikin tahdissa venytellään ja rentoudutaan. Keväällä sitten mitataan uudestaan, onko kunto säilynyt tai kenties kohonnut! Itse en pääse osallistumaan, mutta juttu on kulkeutunut, että siellä nauru helisee ja sen myötä mielikin virkistyy.

Vesijumpparyhmä pyörii vähän pienemmällä ryhmällä Viola-kodissa, missä on lämminvesiallas. Vetäjänä toimii Tampereen kaupungin liikunnanohjaaja. Tämäkin on tosi tehokasta liikuntaa ja meille soveltuvaa.

Kuntoviikonloppua olemme viettäneet jo useana vuonna Kuntokeskus Apilassa, Kangasalla ja siellä olimme tänäkin syksynä. Jumpattiin vedessä ja kuntosalissa, tanssittiin tuihtanssia "Sauna kaljankkaa", jaettiin vertaistukea ja viihdyttiin.

Yhdessä tehden ja kokien

Viime keväänä oli Pieni Ele operaatio lipasvahtikeräys, joka sujui yhteisvoimin parhaalla mahdollisella tavalla. Ensi keväänä taas yritetään kerätä aktiivinen jäsenistömme uuteen rynnistykseen.

Kevään ja kesän alkua olemme juhlistaneet Vappulounaalla ja



Tampereen osaston jäsenet reissasivat ahkerasti yhdessä kesän aikana. Kiitos invavarusteltujen kulkupelien, matkat sujuivat mukavasti.

siitä on tullut kerta kerralta suosittu. Monet meistä muistaa ystävämme Arto Pätärin, joka sanoi aina lumien sulaessa, että "Nyt sisäruokinta kausi on päätynyt". Tästä on tullut meille sellainen keväinen ikioma sloungani!

Kesä on parasta toiminnallista aikaa kaikille meille. Ei lunta, ei liukkaita, ei jännityskipuja jäsenissä eikä vartalossa. Kesäkuukausina tuntuu, etteivät päivät eivätkä ainakaan viikonloput tahdo aina riittää, kun mieluisia menoja olisi niin paljon. Kävimme Valkeakosken kesäteatterissa, Apianniemen kauniissa rantamaisemissa katsomassa musikaalikomediana "Kuinka Helminauhaa", joka koostui 70- ja 80-luvun musiikista. Ihan siinä katselijan ja kuuntelijan mieli herkytti, kun musiikista virisi niitä mukavia nuoruusmuistoja.

Toisen kerran Valkeakosken maisemiin suuntasimme viettämään kesäistä päivää Valkeakosken invalidien kesäpaikalle Leponiemeen. Uitiin, saunottiin, kahviteltiin, paistettiin makaraa ja mikä parasta, paikalla oli mestari lätnypaistaja ja kyllä meille ne maistuivatkin, oikein

luomu-omenahillon kera. Se oli oikeata kesäleirielämää!

Elokuuta odotettiin ja sen kulttuuritapahtumaa Turussa Euroopan toisessa kulttuuripääkaupungissa 2011, ja siitä tuli oikein huipennus tälle kesälle. Tavattiin helsinkiläisiä ja turkulaisia ystäviä, jotka myös olivat tulleet paikalle. Kiitos kaikille turkulaisille jotka olivat tehneet hienon pohjatyön tämän päivän onnistumiselle.

Ensin menimme Logomoon, joka on taiteen ja kulttuurin keskus ja joka toimii vanhassa konepajassa. Katselimme Tuli on irti- näyttelyyn, missä esitettiin eri tavoin Turun historiaa tämän järkyttävän tapahtuman tiimoilta. Kannatti käydä täällä! Lounasta nautimme Verkahovissa, joka oli meille tuttu paikka ja tiesimme odottaa maittavaa ja runsasta ateriaa, että taas jaksaisimme jatkaa matkaa. Seuraava kohde oli Turun linna, jossa saimme kuulla linnan ja Suomen historiaa ja tuntea sen siipien havinaa. Pienen palan tätä linnan historiaa olemme saaneet melkein Tampereelle eli jonkin aikaa linnaa isännöinen Erik

herttuan puoliso Kaarina Maununtytär vietti elämänsä loppuajan lastensa kanssa Liuksialan kartanossa, Kangasalla.

Turun linnassa oli esteettömyys otettu hienosti huomioon ja pääsimme hyvin tutustumaan näihin osiin rakennusta. Myös kauniiseen kuninkaansaliin on suunnitteilla esteetön pääsy. Linnan kauniissa kappelissa saimme nauttia hetken urkumusiikista. Täältä matkamme

atkui Aura-joen rantaan ja edessä oli risteily m/s Lilyllä, Airistolle ja Vepsään. Laivaan nousu sujui onnistuneesti. Auttavia käsiä oli tarjolla, ja kun kaikki olivat laivassa, ei kun ankkurit ylös. Samaan aikaan Turussa oli Tall Ships Regatta. Suuria purjelaivoja oli molemmin puolin Aurajokea, niitä ja kaunista Turun saaristoa saimme ihaila aurinkoisessa lauanta iltapäivässä ja illassa. Kaikki loppuu aikanaan, niin tämäkin upea päivä ja kotimatka muisteltiin kaikkea mitä päivä oli tuonut tullessaan.

Yhdessä jatketaan

Mitähän tämä syksy vielä tuo tullessaan? Toivottavasti lisää mukavia tapaamisia ja yhteisiä tilaisuuksia. Mennään vielä teatteriin, pidetään kerhopäivää ja päivien lyhentyessä ja pimentyessä vietetään iloisia pikkujouluja. Näillä näkymin ainakin riittää yhteisiä hetkiä ja muistoja!

Tapaamme siis taas, missä milloinkin!

Teksti: Pirjo Karin-Oka

kurssi uutisia



Heku-kuntoutusta Hullun Poron Taivaan Valkeissa 1-4.8.2011

- aina ei tarvitse valita perinteistä kuntoutuskeskusta

Me koimme sen! Kesän poudat ja leppeät ilmat Levin Kõnkäänkyllän Taivaan Valkeat hotellissa.

Meillä oli käytössämme hirsinen päärakennus. Sen isossa pirtissä mahduimme porukalla jumppaamaan, kuuntelemaan luentoja ja tietysti laulamaan karaokea ja laulamaan myös Jaskan hanurin säestyksellä.

Mummolassa kuntoutumassa?

Rakennus on entinen Pallaselän tukkikämpä. Kynnykset olivat hirrenpaksuisia joka paikkaan. Niistä selvittiin. Sisääntulossa oli tietysti hirsi ja kivilaatta portaita. Niihin oli kuitenkin tehty liuskat pyörätuolejamme varten. No, olivat ne tietysti

liian jyrkkiä, mutta Jaskan hartiavoimilla pääsimme ylös ja alas menoon saattoi hyväksyä heikkokätisempiäkin auttajia. Piha oli vanhaa kunnolla poljettua nurmea. Siinä kelaaminen onnistui. Mөлökkyä heitimme sorapihalla ja bocciaa nurmella. Mölökyssä mestari oli Rauski, Maisa ja Elsi kyllä antoivat hyvän vastuksen, ellei Raimo olisi

kerinnyt aina neuvomaan Maisan heittovuoron aikana, niin tiedä miten olisi käynyt.

Pirteä Tiina Kähkönen otti meidät iloisesti vastaan ja löysi ratkaisut toiveisiimme näppärästi Rakennuksiin, omistaja Päivikki Palosaari, on kerännyt vanhoja kalusteita ja tekstiilejä. Komuutit, pyyheliinanaulakkojen kirjaillut peitteet, narahtavat

lattiahirret, hirsi seinät ja pirtin jyrkät kattopalkit – mummo-laanhon me olimme tulleet – siltä meistä tuntui.

Kunnon hierontaa ja suolahuoneen silittäviä vaikutuksia

Fysioterapeutti/hieroja Eija Sierilän käsittelystä saimme nauttia jokainen. Eikä se ollutkaan mitään hivelyä vaan luita myöten kireyksien etsimistä ja niiden löysäämistä. ”Makean kipeää” sanoi Eija ja uskottava oli. Käsitteilyn jälkeen olo oli raukea eikä mitään paikkaa kolottanut. Seuraavana aamuna kyllä mietin tovin, että halasiko minua joku liian rajusti kun käsivarret ja selkä olivat kosketusarat. Tulipahan istuttua ryhdikkäästi turhia nojailematta. Lepohetkenään Eija pisti meidät joka päivä venyttelemään ja jumppaamaan. Sirpaka Susanna puolestaan käsitteli porukan jalat poskenpehmeiksi.



Leviläistä jalkahoitoa.

Muutama meistä kävi kokeilemassa lepäilyä suolahuoneessa. Sen kerrotaan vaikuttavan hengitykseen ja ulkonäköön vai oliko se vain ihoon. Valokuvistaahan voi vaikutuksen katsoa.

Ohjelmamme sisälsi kaksi luentoa. Ensimmäisen aihe oli Naisen elämää Lapissa. Iris Palosaari, Päivikin äiti on tullut nuorena kättilöksi Kittilään. Hänen muistelunsa työn ja elämän kulusta oli mielenkiintoista. Elämä meille monelle omakoh-taisentuttua, kättilön näkökul-masta tapojen ja uskomustenkin värittämää uutta tietoa. Iris on kertonut elämästään kirjoissaan, joita on ilmestynyt jo ainakin kolme.

Toisena aiheena oli Ravintoa Lapin luonnosta. Päivikki Palosaari oli yhdessä Hullun Poron keittiötoimen johtaja Timo Niemisen kanssa kertomassa heidän ravintoloiden käyttämistä raaka-aineista ja kaikesta luonnosta saatavasta syötävästä. Heillä oli vasta vierailut kansainvälinen ruokamestari ryhmä tutkimassa erilaisista juurista, puun kuoren alta ja suonsilmäkkeistä löytyvis-tä mausteiksi soveltuvista luonnonantimista. Nyt tiedän, että ”Rentunruusun” lehdet käyvät salattiin ja marinaadiin.

Ruokaa ja retkiä ja ruokaa

Retkikohteinamme oli Reidar Säreistöniemen kotimuseo Kaukosen kylässä ja Galleria Raekallio Pöntsön kylässä. Kumpaankin löytyi lähtijöitä. Jaska ja Rauski saivat kerran käydä kokeilemassa upeita kalastus-vehkeitään hyvän soutajamme Jorman kanssa. Kalajutut olivat sitten erikseen, niitä riitti monelta muultakin kerrottavaksi.

Ruoka ja japanilaissyntyinen kokkimme Akira ansaitsevat aivan oman lukunsa. Me söimme joka päivä kuin ruhtinaat: Graavisiiikaa, paistettua ahventa, friteerattuja muikkuja, ankanrintaa, paistettua siikaa, porolihapullia, poronkärystystä, marinoituja jättikatkarapuja. Lisukkeina japanilaiset salaattit, perinteiset suomalaiset tuoresalaatit, puolukka-salvi, suolakurkut ja tuoret lämpimät leivät. Jälkiruokina lakkahilloilla



Ulla ja Olavi miettivät elämän menoja ja nauttivat pohjoisen leppeästä kesästä.

päällystettyä leipäjuustoa, paah-tovanukasta, lakkajäädystä ja aina vasta jauhetuista pavuista keitettyä kahvia. Kaiken syö-mäni hienoja nimiä en kerinnyt oppia, mutta ihanat maut kielesi kyllä ennätti aistia. Ylensyönti oli väistämätöntä.

Ruokapaikkamme Tonttula on erillinen hirsirakennus samassa pihapiirissä. Vanhat kaappikellot, raanut ja ryijyt koristavat hirsiseiniä. Siellä pystytään järjestämään jopa 300 hengen tilaisuuksia.

Pukkilan Jaska ja haitari viihdyttivät kurssilaisia ja saivat hyvälle tuulelle.



Yhteenvetona porukkamme oli kohteeseen tyytyväisiä ja valmis tulemaan toistekin. Rento yhdessäolo, hyvät hoidot ja mielettömän hyvä ruoka yhdistettynä pihapiirin rauhaan ja ympäröivän luonnon karuun

kauneuteen kilpailee tasavertaisena vaihtoehtona laitospoistuksen kanssa kesällä.

Teksti: Ulla Kurvinen

Kuvat: Aarni Luhtala

Liikuntaesteiset lentoliikenteessä?!



Lähdetään liikkeelle aivan alusta eli siitä kun matkaa varataan.

Matkaa varatessa

Tulee ottaa selvää kohteesta ja majoituksesta. Mitkä ovat liikkumisen mahdollisuudet kohteessa sekä kohteen ympäristössä, ei saa myöskään unohtaa ottaa selvää hotellihuoneista sekä lentokentästä, jossa liikkuminen saattaa olla haastavaa. Näistä asioista kannattaa ottaa selvää jo ennen kuin varaat matkaa! Näitä voit tiedustella Matkayhtiöltä (esim. Aurinkomatkat jne.) Mutta älkää myöskään pelätkö soittaa kohteeseen, jonne olette matkustamassa. Soittakaa hotelliin ja kysykää miten helppoa tai vaikeaa hotellissa ja sen ympäristössä on liikkua (esim. miten uima-altaaseen meno onnistuu jne.) ja että löytyykö hotellilta mahdollisuuksia inva-takseihin!! Ja onko hotellilla pyörätuoleja



Kutsupiste on tämän näköinen.

sekä muita apuvälineitä liikkumiselle, jos omat rikkoutuvat?

Yhteydenotto lentokentälle

Kun olette varanneet matkan ja ottaneet selvää pienistäkin

asioista, alkaa matka lentokentälle. Ottakaa selvää lentoyhtiöltä lentokenttäkuljetuksista, jos niissä apua tarvitsette. Ja jos tarvitsette apua lentokentällä, niin siitä kannattaa ilmoittaa ajoissa, siis todellakin ajoissa, lentokentälle!!(Helsingissä Finnavia)

Tällä ilmoituksella varmistatte, että teitä ollaan vastassa, kun saavutte lentokentälle! Kun ilmoitatte tulostanne, on syytä ilmoittaa tarkalleen myös millaisen pyörätuolin tarvitsette, jos oma pyörätuoli siirretään matkatavaroiden joukossa ruumaan: korkea selkätuki, manuaali, pystyttekö itse kelaamaan jne. Samassa yhteydessä voi kertoa omasta pyörätuolista tarvittavat tiedot eli koko, taittuuko kasaan jne.

Check in ja turvatarkastus

Check in tapahtuu ihan kuin muillakin lentoasiakkaila eli mitään erikoisjärjestelyjä tähän ei ole vielä Helsinki-Vantaan lentoasemalle saatu. Lentoasemalla

on kuitenkin KUTSUPISTEITÄ, joita apua tarvitsevien tulisi käyttää. Kutsupiste on puhelin, jolla saa kutsuttua avustajan tai muuta apua mikä liittyy lentokentällä avustamiseen. Näitä puhelimia on Terminaali 2:n ulkopuolella sekä sisäpuolella. Se on tavallinen puhelin, josta luuria nostamalla puhelu menee suoraan Finnavian henkilöstölle, ja sieltä lähetetään apua heti, kun se vain on mahdollista. Kutsupisteet on merkitty sinisin kyltein, jossa lukee keltaisella, että Kutsupiste ja invalogo.

Mutta suositeltavaa on kertoa avun tarpeesta etukäteen, niin ei tarvitse käyttää kutsupistettä. Jos kuitenkin päätätte käyttää kutsupistettä, niin pyydättehän esim. taksikuskien viemään sellaisen lähelle.

Turvatarkastus tapahtuu samalla menetelmällä kuin muidenkin asiakkaiden tarkastus. Usein se tehdään käsitarkastuksella (nainen tarkastaa naisen ja mies miehen!). Pyörätuolit, ke-

pit, rollaattorit jne. tarkastetaan kaikki perusteellisesti, joten olisi suotavaa varata tähän kohtaan reilusti aikaa.

Koneeseen meneminen ja koneessa oleminen

Koneeseen meneminen tapahtuu niin, että liikuntaesteiset ja apuvälineitä käyttävät pyydetään ensin koneeseen, jonka jälkeen tulevat vasta tervejäkaiset. Joten varaudutehan olemaan ajoissa koneen lähtöportilla.

Koneeseen meneminen on helppoa, sillä siellä henkilökunta vie teidät turvallisesti omille paikoille.

Jos lennätte pitkiä lentoja, on hyvä ottaa huomioon, miten pääsy vessaan onnistuu. Tarvitsetteko apua koneessa? Jos tarvitsette, olisi hyvä ilmoittaa etukäteen siitäkin henkilökunnalle, jotta siihen osataan varautua tarpeellisilla välineillä.

Teksti ja kuva: PO

kurssiuutisia



"Syksyn iloiset tatit".

Punkaharju

Poliokurssi 29.8.2011 – 17.9.2011

Saavuimme polio-kurssille Punkaharjun vielä kesäisiin maise-miin. Meitä kurssilaisia oli seitsemän; Eeva Lavonen, Pirjo Sarjola, Kerttu Heikkinen, Pekka Hokka, Sirpa Haapala, Eija Laakso ja Ahti Taskinen. Osa kurssilaisista oli tuttuja ennestään. Aluksi teimme Raili Pursiain ideasta ryhmätyönä meitä kuvaavan taulun ja tietenkin ryhmälle piti myös keksiä nimi. Nimeksi annettiin yhteistuumin "Syksyn iloiset tatit".

Tiivis ohjelma

Ensimmäisenä päivänä meille jaettiin viikon ohjelma. Ohjelma oli tiivis paketti ryhmäkuntoutusta ja yksilöhoitoja. Yksilöinä saimme hierontaa, jalkojenhoitoa, turvehoitoa, ultraa jne. Ryhmässä puolestaan oli tuolijumppaa, allasvoimistelua, luentoja, ulkoilua ja rentoutusta. Olihan meillä myös mukavia pelihetkiä ja kisailua, jolloin ryhmä puolitettiin ja testattiin kumpi puoli voittaa. Olimme viimeiset poliokurssilaiset, joiden allasjumppa oli vielä muutaman kerran vanhassa terapia-altaassa. Allas suljettiin 1.9. ja poistetaan kokonaan..

Kunto ja mieliala kohenivat

Kruunupuiston vapaa-ajan ohjelmastakin löytyi jokaiselle jotakin. Osa kurssilaisista kävi talon järjestämällä retkillä, mm.

maisemariesteilyllä Pihlajavedellä, Patsaspuistossa jne. Parina iltana viikossa oli karaokea.

Kolme viikkoa meni joutuisasti. Kunto koheni ja tasapaino parani. Jokaisen mielestä myös mieli virkistyi. Tuli uusia tuttavuuksia ja saimme myös vertaistukea toisiltamme. Ahti yllätti meidät pienessä läksiäisjuhlaillalla perjantai-iltana.

Kaikki loppuu aikanaan, ja niin päättyi meidänkin kurssimme. Lauantaina suuntasimme taas kaikki kohti kotia.

Teksti: Pirjo, Eeva ja Kerttu

Kuva: Veli-Matti Saukkonen

kurssi uutisia

Heku-Ruissalo

Flowin 4. kuntoutusjakso Ruissalon kylpylässä on takana

Varsinais-Suomen osasto järjesti yhdessä Ruissalon Kylpylän kanssa kuntoutuksen seurantajakson Ruissalon kylpylässä 13. – 15.9.2011. Seurantajakso kuuluu henkilökohtaisen jaksamisen projektin kuntoutusjaksojen sarjaan. Vastaavia kursseja osastot järjestävät eri puolella Suomea. Kurssien osallistujahinnat on saatu kohtuullisiksi Polioinvalidit ry:n myöntämällä tuella.

Nyt päättyneet kurssit olivat neljä Ruissalossa. Kurssit on pidetty vuoden välein. Näin henkilökohtaisten kuntotestien vertaaminen edellisiin testeihin kertoo kehityssuunnan, joka voi olla iän myötä laskeva, mutta myös parempiin tuloksiin on päästy kuin edellisellä kerralla, sillä monia kurssi on aktivoitunut liikkumaan enemmän muistaen kuitenkin kohtuullisuuden.

Paras tähänastisista

Kurssille saapui 19 poliolaista Varsinais-Suomen, Satakunnan ja Pääkaupunkiseudun osastoista. On hienoa, että myös muista osastoista lähdettiin mukaan, näin saimme ryhmäkoot sopiviksi. Joukossa oli ensikertalaisia ja useamman kerran olleita, jopa jokaisella kurssilla käyneitä konkareita. Tämän kurssin kesto pidennettiin aikaisempaan nähden muutamalla tunnilla, aloittamalla ensimmäinen kurssipäivä aikaisemmin ja lopet-



Sateinen sää ei kaikkia pelottanut.

tamalla kurssi myöhempään kolmantena kurssipäivänä. Näin saatiin rytmitettyä kurssin ohjelmaa, rentoutusta ja teholiikuntaa sopivassa suhteessa. Ratkaisu oli ilmeisen oikea, koska kurssin päätöskeskustelussa kurssia pidettiin parhaana näistä neljästä. Tämä tietysti luo kovia haasteita seuraavalle kurssille, jota toivot-

tiin taas vuoden päästä. Alkusyke on hyväksi koettu ajankohta.

Flowta ja muuta jännittävää

Mitähän itse kurssin sisällöstä kirjoittaisi? Ajatus on, että joka kurssilla on jotain uutta kokeiltavaa, se tuo haasteita Ruissalon henkilökunnalle. Viime kerralla oli Bumba, Zumban kaltainen liikuntamuoto, joka sai niin hy-

vän suosion, että sitä haluttiin myös tälle kurssille. Nyt uutena oli kokeiltavana Flowin® liukumatto, joka todettiin monipuoliseksi jokaiselle kurssilaiselle sopivaksi. Liukumatto on liikunnan aktivoimiseen tarkoitettu välinepaketti, tarvitsee vain käyttää mielikuvitusta liikeratojen toteuttamiseen. Kurssilaiset kyselivät, mistä kyseistä tuotetta saa, tästä saatte ainakin yhden yhteystiedon: www.saga.fi/spa-tech/uutuudet ja sieltä Flowin.

Tiistai-iltana olimme kurssilaiset keskenämme kokoustilassa ja aikomuksemme oli katsoa vanha filmi Käpylän 50-luvun polio-kuntoutuksesta, mutta vanha VHS-nauha teki tepposen, nauha rusentui koneen syövereihin. Katsoimme siis Lapsihalvaus ja minä - dokumentin, koska yllättävän monelle se oli ensiesitys. Keskustelimme mm. mitä muistamme siitä ajasta, kun sairastuimme polioon. Mitä toimenpiteitä kotona tehtiin



Onnistuuko?



Vietä perinteinen Joulukankaanpäällä!



Varaa myyntipalvelusta puh. 02-573 3401 tai vastaanotosta puh. 02-57 333

2
Kysy omaisen avustajalle erikoishintaamme!
2 vrk
254,-/hlö/2 hh

3 vrk
328,-/hlö/2 hh

4 vrk
398,-/hlö/2 hh

www.kuntke.fi

muiden kotona olleiden lasten ja aikuisten suhteen, joutuivatko eristyksiin vai saivatko jatkaa arkisia askareitaan kuten ennenkin. Pikkulapselle varmaan rannikin muisto on se, kun kaikki lelut poltettiin, tietysti tuo kaikki on vähän eri käsite kuin tänään. Silloin muutamia leluja, mutta ne olivat sitäkin rakkaampia.

Aika riensi ryhmässä nopeasti, oli lähdeköokoamaan uusia voimia aamun Flowin liukumattoa varten. Illalla tuli vielä useita kysymyksiä, voivatko mm. pyörätuolilaiset osallistua liukumatto-osuuteen. Ohjeeni oli, kannattaa tulla katsomaan ja tehdä mikä itselle tuntuu sopivan ja luotetaan ohjaajien soveltamistaitoon.

Kurssimme osui varsinaiseen sadekauteen ja myrskykin yltyi. Huonekaveri pyysi sulkemaan huoneemme ikkunan, vaan eipä tuo ollut auki. Sen verran kovin mereltä tuuli, että ilmapirtu puhalsi ikkunapuitteiden tiivisteiden ja karmirakenteiden välistä. Ulkoilua ja Ruissalon luonnosta nauttimista sade haittasi, mutta pieni ryhmä sentään uskaltanut happihyppelelle, kierros jäi vain kovin lyhyeksi, saimme palata kastuneina hotellille. Meressä uimista sade ei haitannut, vesi oli 17-asteista, useat kurssilaiset pulahtivat useamman kerran mereen, välillä oli jopa ruuhkaa uimaportilla.

Tätä juttua kirjoitan sunnuntaina, päätoimittaja antoi ukaasin, että aineisto pitää olla hänellä maanantaina. Lukijoille voin paljastaa, että lintsasin kyllä välillä, kävin Myllysilän avajaisissa ja seuraamassa mahtavaa 20

minuutin mittaista ilotulitusta. Edellistä Myllysiltaa koekuormitettiin sorarekoilla, nyt oli esiintymislava sillalla ja orkestereilla mahtavat volyymit, ilmeisesti nyt käytettiin ainoastaan värähtelykoetta sillan testaamiseen. Se niistä avajaisista ja takaisin kurssijutun pariin.

Pirtutorpedoja, zumbabummaa ...

Keskiviikkoiltana vapaa-ajan ohjelmassa oli halukkaille luento: Pirtua saaristosta, elämää kieltolain aikana. Turun saaristo on ollut otollista aluetta pirtun kätkemiseen viranomaisilta. Ainoastaan kahden pirtusalakuljettajalegenda nimet tulivat esityksessä esille. Kuitenkin aikamonen suvun rikkauksien uskotaan saaneen alkunsa pirtutuloista, vaan kukapa vapaaehtoisesti on sanomassa, että kyllä meidän pappakin kuljetti pirtutorpedo-

ja moottoriveneellään. Tämä luento oli yllättävän suosittu. Meidän porukan lisäksi saliin ahtautui väkeä niin paljon, että osa jäi käytävän puolelle.

Keskiviikkoillan vapaa-ajan ohjelman karaoketanssit eivät menneet niin kuin ennen, Rokki - Riitta puuttui, nyt emme saaneet aikaiseksi poliolaisten ryntäystä tanssilattialle. Tämä oli valitettavaa, mutta toisaalta, näin säästyivät voimia seuraavan päivän kurssiohjelman mukaiseen Zumbabummaan. Tällöin teimme mielikuvamatkan eri maihin musiikin välityksellä.

Asiantuntijaluentona ennen kurssin päätöstilaisuutta oli seksuaaliväijöiden luento, seksuaalisuus voimavarana. Lähestymistapa aiheeseen sai kiitosta kuulijoilta. Joistakin esitetyistä väitteistä syntyi keskustelua, oltiin eri mieltä. Kuulijat olivat kiinnostuneita, iloinen ilmapiiri

vallitsi, luennon ansiota vai siitä, että kotiinlähtö lähestyi.

Kurssin päätöstilaisuudessa jätettiin kirjalliset kurssipalautteet. Niistä saatua tietoa hyödynnetään seuraavan kurssin räätälöinnissä. Yleiskeskustelun pohjalta suullinen palaute oli positiivista, kurssiin sisältö ja kurssin pituus oli suurimmalle osalle oikein mitoitettu.

Kiitos kurssilaisille, ilman teidän innokasta osallistumistanne kurssi ei olisi ollut, miksi se nyt muodostui. Erikoiskiitos Kylpylän tehotiimille, Mia, Nina ja Juulia, teidän positiivinen, läsnä oleva ja ammattitaitoinen panoksenne kurssin sisältöön ja ohjelman läpiviennin teki kurssista onnistuneen. Toivottavasti yhteistyömme jatkuu.

Teksti ja kuvat: Lauri Jokinen



Venyttelyä ruissalolaiseen malliin.

pukkaa lahjahommissa. Autoille löytyy parkkitilaa ravintolan edustalta. Tervetuloa!

Pieni Ele-keräys

Seuraava Pieni Ele-keräys lähestyy, Suomen Polioliitto on mukana entisin ehdoin tammikuun presidentinvaaleissa lipasvahteina. Olemme ilmoittaneet osastomme alueelta samat kunnat ja yhteyshenkilöt kuin aikaisemmissa vaaleissa. Lipasvahteja kaivataan lisää, halukkaat ilmoittautukaa Lauri Jokiselle p. 040-5948 975. Laittakaa kalenteriinne presidentinvaalien ensimmäisen kierroksen ennakoäänestyspäivät 11-17.1.2012, varsinainen äänestyspäivä 22.1.2012 ja toisen kierroksen (jos tarvitaan): ennakoäänestyspäivät 25-31.1.2012, varsinainen äänestyspäivä 5.2.2012.

Hyvää syksyä ja pikkujouluaikaa!

Johtokunta

Suomen Poliohuollon puolelta Pikkujoulujuhla 19.11.2011

Suomen Poliohuolto r.y. järjestää 19.11.2011 klo 16.00 alkaen pikkujoulujuhlan yhdessä Polioinvalidit r.y:n Pääkaupunkiseudun ja Lahden osaston kanssa. Juhlapaikkana on Tuusulan Solbackenissa, osoitteessa Klemet-skogintie 9, sijaitseva Nuorisoseurantalo.

Pikkujoulun hinta on 25,00 €/hlö. Hintaan sisältyy ruokailun lisäksi ruokajuomana 1 puna- tai valkoviini, olut tai kivennäisvesi. Ilmoittautumiset toimistolle 28.10.2011 puh. 09-686 0990 tai sähköpostitse osoitteella Kirsti.paavola@polioliitto.com

Osallistumismaksut maksetaan 10.11.2011 mennessä Polioinvalidit r.y:n tilille n:o 800013-222875.

Kaikki lämpimästi tervetuloa!

Ruudukon voittajat

Poliolihtien 2/2011 ruudukon voittajat

I palkinto, 10 € Kaarina Lähde, Tampere

II palkinto 6 € Antero Harju, Järvenpää

					K	A	U	S	A	L	A		I	M	O	L	A		O	L	E	T	U	S												
					A	I	J	A		I	R	E	N	E		E	R	I	K		T	Y	R	A												
					K	N	O	R	R	I	T		G	R	O	O	P		S	A	I	V	A	R												
					S	U	H	D	E	T	O	I	M	I	N	T	A	H	E	N	K	I	L	O												
					I	K	I	N	O		K	A	L	A		A	T	T	E		A															
					K	O	K	O		G		E	R	A	S		L	U	O	T	A	U	S													
A	K	N	E		K	E	H	U		S	A	I	P	A		R	S	A	D	I	N		S	E	L	U	S	T	A	T	I					
P	A	I	V	A	U	N	E	L	M	A		R	O	M	M	I		E	S	I	T	E		L	I	S	A		K	I	S	A	T			
E	S	T	E		O	S	L	O		M	A	A	L	A	A	M	O	T		P	I	T	U	U	S	P	I	I	R	I		I	O			
T	I	U	T		P	O	L	S	K	A		K	I	T	A		H	A	V	I	O		S		O	S	T	E	T	T	A	V	A			
T	R				U	A		A	R	V	I	O		E	P	E	L	I	T		P	E	T	R	O	K	E	M	I	A		A				
A	K	I	T		S	A	V	O	L	A		T		M	A	T	A	S		J	U	D	O		T	E	R	M	I	P	A	R	I			
A	A	T	E		B	A	L	I		V	A	R	A	O	S		V		A	R	E	T	H	A		A	I	N	A	K	I	N				
L	E				Y	O	R	K	S	H	I	R	E		S		K	A	A	M	O	S		A	R	K	A		I	K	K					
K	U	L	T	A	V	A	A	A	T		I	F		A	I	R	O		B		N		T	U	T	T	A	V	A							
I	A				O	I		A	P	R	I	L	L	I		L	O	G	O	T		P	A	U	L	I	G		E	A						
N	A	I	S	E	N	A	S	U	O	I	S	E	S	U	V	I		E	R	I	T	E		H	I	O	A		N	E	R	O				
A	L	L	E		N	I	U	K	A	T		A	K	U	T		E	N	T	E	E	T		L	A	K	I		N	A	A	R	M	U		
T	A	L	O	N	E	D	U	S		A	L	A	S		I	I	N	A		N	E	T	O	T		E	N	I	D		V	I	A	T		
A	N	A	S		A	S	I	A	T		K	I	V	A		E	T	S	A		I	H	A		A	V	A	N	T	O						

Marjatan muistolle

Tuula Marjatta Harju, o.s. Jokelainen, kuoli 21.6.2011 kotikaupunkinsa terveyskeskuksessa. Hän oli syntynyt 2.11.1944.

Tuula sairasti vaikean polio-kuumeen alle kymmenvuotiaana ja joutui pitkään olemaan hengityskoneessa. Liikkuessaan hän joutui käyttämään pyörätuolia. Käsiään hän pystyi käyttämään syömiseen ja kirjoittamiseen. Hänen käsialansa oli hyvin selvää, mikä oli hyvä suoritus vähäisillä lihasvoimilla.

Tuula oli aktiivinen henkilö, joka tarkkaan seurasi ajan tapahtumia. Hän toimi Kynnys ry:n ja Lomakoti Ilonpisanan hallituksissa sekä kaksi kautta Järvenpään teknisen lautakunnan varajäsenenä.

Tuula asui pitkään äitinsä kanssa, mutta muutti äidin ikäännyttyä 1982 Invalidiliiton palvelutaloon, sieltä 1984 Lahteen ja 1985 tulevan miehensä Antero Harjun kanssa Kuusankoskelle. Anteroon Tuula tutustui Lahden palvelutalon kirjallisuuspiirissä. Naimisissa he ehtivät olla 24 vuotta. Järvenpähän he muuttivat 1993, kun kaupunkiin valmistui säätiöpohjainen kunnallinen palvelutalo.

Tuula sairasti pitkään syöpää, jonka seurauksena hän sitten menehtyi juuri ennen juhannusta.

Helmi Järvinen

Hämeenlinna

Tuulan polioystävä 1960-luvun alusta saakka

Heikki on poissa

Heikki Olavi Heinonen
27.3.1943 - 28.8.2011

Sateisena syyskuun perjantaipäivänä saattelimme Heikin Nastolan kirkkomaan multiin.

Heikki oli syntynyt Suomussalmella 27.3.1943 ja vain seitsemän kuukauden ikäinenä hän sairastui polioon. Heikki oli Kulan oppilaita ja valmistui aikuisiän kynnyksellä verhoilijan ammattiin ja muutti Nastolaan ja perusti perheen.

Näin Heikki muisteli tuloaan Nastolaan Lahden osaston 40-vuotisjuhlassa vuonna 2008:

”En malta olla menemättä vuoteen 1962. Olin silloin nuori poika, opinnot takana, työura ja elämä edessä. Olin muuttamassa tänne Lahden lähelle Nastolaan. Kävin Helsingissä Polioinvalidit ry:n toimistossa ilmoittamassa uudesta osoitteestani, jolloin minulle mainittiin, että Lahdesissa on jäseniä jo sen verran, että Lahteen voitaisiin perustaa oma osasto. Olisinko halukas tulla huamaan asiaa? Minusta se oli nuorelle pojalle liian iso haaste, joten kieltäydyin.

Sitten 1992 minua pyydettiin mukaan osaston puheenjohtajaksi. Minun elämäntilanne olikin jo niin paljon muuttunut, työura oli takana ja olin vasta päässyt sairauseläkkeelle, joten nyt suostuin pyyntöön.”

Puheenjohtajana Heikki oli tasapuolinen, rohkaiseva, kuunteleva ja aina löytämässä positiivisia asioita hankalilta näyttävistä tilanteista. Heikkiin saattoi luottaa: hän teki, mitä lupasi ajatellen osaston jäsenten etua. Samoin hän ajatteli ollessaan Polioinvalidit ry:n ja Suomen Polioliitto ry:n johtokunnissa, aina koko maan poliolaiset mielessään.

Lahden osastoon perustettiin Heikin puheenjohtajakautena

mm. hengellinen piiri, vesivoimisteluryhmä sekä kaksi avokuntoutusryhmää ja monella meistä on mieleenpainuvia muistoja retkistä, joita Heikki oli järjestämässä, hän jaksoi ja oli sataprosenttisesti mukana.

Heikkiä jäivät kaipaamaan vaimo Anneli, lapset Pasi, Eija ja Otto sekä sukulaiset ja laaja poliolaisten ystäväpiiri. Voimia ja jaksamista Annelille ja lapsille.

Kaunis ja herkkä muistotilaisuus pidettiin Lahden Adventtikirkolla.

”Nyt olet vapaa ja mukana tuulen, saat kulkea rajoilla ajattomuuden.

Olet kimallus tähden, olet pilven lento.

Olet kasteisen aamun pisara hento.”

Ritva Jokela

työpari vuodesta 2000

Lämmin kiitos

Lämmin kiitos kaikille teille, jotka muistitte meitä rakkaamme Heikki Heinosen poiksemme johdosta.

Anneli, Pasi, Eija ja Otto

Elisen muistolle



Elise Ludmila Korelin, syntynyt 16.8.1945 Vantaalla, on poissa keskuudestamme. Elise menehtyi pitkäaikaisen sairauden uuvuttamana 6.8.2011. Elise sairastui polioon neljän vuoden ikäisenä. Kansakoulun oppimäärän hän suoritti silloisessa Raajarikkojen koulusäätiön kansakoulussa Helsingissä. Kansakoulun jälkeen Elise kävi kaupakkoulun Kolmirannan Invalidien Ammattioppilaitoksessa Espoossa ja hän valmistui merkantiksi 1960 luvun puolivälissä.

Vaikeavammaisuudesta huolimatta Elise teki kunnioitettavan pitkän, yli 40 vuotta kestäneen työuran Keskon palveluksessa. Elise tunnetaan myös hyvin aktiivisena järjestöihmisenä.

Hän on ollut mukana järjestö- ja yhteisötoiminnassa lähes koko ikänsä, mm. Vantaan Invalidit ry:ssä, Polioinvalidit ry:ssä, Suomen Poliohuolto r.y:ssä, Suomen Polioliitto r.y:ssä ja Vantaan vammaisneuvostossa. Eliselle on myönnetty ansiokkaasta toiminnasta jopa Suomen Valkoisen Ruusun Ritarikunnan 1. luokan mitali. Elise toimi Suomen Polioliitto r.y:n hallituksen jäsenenä vuodet 2006-2007. Suomen

Poliohuolto r.y:n hallituksen jäsenenä hän oli vuodesta 2002 lähtien kuolemaansa saakka. Elisen rakkaisiin harrastuksiin kuuluivat mm. teattereissa ja konserteissa käynnit ja matkailu

Muistan Elisen jo vuosikymmenten takaa, koska olimme muutaman vuoden yhtä aikaa samassa kansakoulussa. Tapasimme koulun jälkeen seuraavan kerran Lehtimäen Opiston kurssilla vuonna 1997. Siitä lähtien olemme pitäneet keskenämme varsin tiivistä yhteyttä ja toimineet ns. ”samoissa ymyllyissä.” Elise oli yksi valovoimaisimmista, positiivisimmista, iloisimmista ja sinnikkäimmistä ihmisistä, joihin olen elämäni aikana tutustunut.

Elise piti mottonaan Maon sanoja ”Ellet voi elää niin kuin haluat, elä niin kuin voit.”

Rakkaan poikansa Keijon, aviomiehensä Markun ja muiden sukulaisten lisäksi Eliseä jää kaipaamaan hyvin suuri ystävien joukko.

Lepää rauhassa Elise ystäväni. Omaisten suruun osaa ottaen ja muistoasi kunnioittaen

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja



Euroopan vapaaehtoistoiminnan vuosi 2011

PELISSÄ VAPAAEHTOISTYÖ.



HEIKKI,
TYÖSSÄOPPIJA



ULLA,
KEHITTÄMISPÄÄLLIKÖ



PIRJO,
VAPAAEHTOISLUKIJJA

Yli miljoona suomalaista osallistuu joka vuosi vapaaehtoistoimintaan. Vaikka työstä ei makseta palkkaa, toiminta tarvitsee rahaa. RAY:n tuella vapaaehtoistyö on mahdollista Suomessa. Suomen Polioliitto ry saa tänä vuonna 231 000 euroa tukea tärkeään työhönsä.

www.raytukee.fi

